

वास्थ्य और जल-चिकित्सा

लेखक

1376

श्री केदारनाथ गुप्त, एम० ए०

प्रिंसिपल, अग्रवाल विद्यालय इण्टरमिडियट फाकन,
प्रयाग

प्रकाशक

आश्रितिकारी पुस्तकमाला

वाराणसी, प्रयाग ।

प्रकाशक

श्री केदारनाथ गुप्त, एम० ए०
प्रोफेसर—छात्रहितकारी पुस्तकमाला
दारागंज, प्रयाग ।



मुद्रक

सरयू प्रसाद पंडित विशारद
नागरी प्रेम, दारागंज,
प्रयाग ।

समर्पण

हिन्दी साहित्य के मर्मज्ञ, कहानी-लेखक

मेरे शिष्य और मित्र

प० गणेश जी पाण्डेय

के

कर कमलों में

यह पुस्तक प्रेम विन्मद स्वरूप

सप्रेम समर्पित

केदारनाथ गुप्त

निवेदन

वेद भगवान का वाक्य है, "पर्येम शरद शतं धीवेम शरद शतं," अर्थात् वे ईश्वर में सौ वर्ष तक देखें और सौ वर्ष तक जीवित रहें। यह इस बात का प्रमाण है कि मनुष्य की आयु कम से कम सौ वर्ष की होनी चाहिये।

किंतु इस समय हमारे देशवासियों की औसत आयु केवल २५ वर्ष रह गई है जब कि दूसरे सम्य देश के निवासियों की औसत आयु ५० वर्ष से भी अधिक है। छोटी अवस्था में विवाह का हो जाना और आध्यात्मिक शिक्षा न होने के कारण बालकों द्वारा प्रसन्नचय को नष्ट करना आयु क्षय करने के ये दो कारण हैं ही, किन्तु इनके अतिरिक्त रहन रहन और मोहन की अव्यवस्थितता का भी हमारे जीवन पर अत्यन्त बुरा प्रभाव पड़ रहा है।

आधुनिक सभ्यता के कारण हम सुली हवा में -गे बदन निबलाना नापसन्द करते हैं। स्थान की संकीर्णता के कारण जिस घर में १० मनुष्यों का रहना चाहिये वहा ८० मनुष्य रहत है। इसका फल शरीर पर बहुत मारी पड़ता है। मोहन को दखाने और साफ शौच लाने के लिये हममें से अधिक सब्जन व्यायाम नहीं करते। मोहन हमारा प्रकृति से इतना बुर हो गया है कि इस विषय में जो कुछ कहा जाय सोडा है।

ईश्वर ने मनुष्य का माने के निचे वास्तव में कर्णों की रखना की थी और उनमे उत्तर कर वह पदार्थ के अर्णों का । पद को भी हम बिना नमक और मिच मिचाये नहीं खाते । खेत में लगा हुआ पद पत्र कितना बलदायक होता है । वह मूत्रने पर पाया जाता है और उसकी हम लोग रोटी खाते हैं । वहाँ तक तो ठाढ़ है । किन्तु हम केवल अपनी मूल्यता से उसका एक कदम लराबो को आर पीर बढ़ा देते हैं ।

आटे का खोकर निष्काशते हैं और मैदे को राटी खाते हैं । खोकर वास्तव में आटे का हीर है । किन्तु ऐसे मनुष्य पदार्थ का मूत्रन समझकर हम उसे फेंक देते हैं । इसके अतिरिक्त इस मैदे से नाना प्रकार के वस्त्रान और स्वादिष्ट भाजन बनाते हैं जो हमारे शरीर के लिये हानिकर हैं । इस प्रकार तरकारियों की भी दुर्दशा की जाती है । तरकारियों का उबालकर खाना यहाँ तक ठाढ़ है किन्तु उनके स्वाद को बढ़ाने के लिये नाना प्रकार के मसाले डालना शरीर के लिये अत्यन्त हानिकर है ।

सम्पन्न समुदायों में कलाहार और अनाहार के अतिरिक्त मांस खाने की प्रथा बड़े पैमाने से बढ़ रही है । मांस ही मांस मदिता पात्र, कद्दा, मांस और नाना प्रकार के दूसरे उर्ध्वक पदार्थों का भी बड़े भारी के साथ सेवन किया जा रहा है । ये सब वस्तुएँ शरीर को नष्ट करमेवाली हैं । वास्तव में मनुष्य में मजन निरुद्ध प्राकृतिक होना चाहिये ।

हमारे पूर्वज सुखी हवा में रहते थे और प्राकृतिक भाजन करते थे । इसलिये वे शय्याशा और बलिष्ठ होते थे । हम आने का मग्न करकर ठे आदम्बर में मले ही जाते रहे किन्तु इनामी रहन रहन और हमारा

भोजन इस समय तत्त्व दृष्टि से वास्तव में अप्राकृतिक है । इसका यह प्रभाव होता है कि हमारे शरीर में धीरे धीरे विकार उत्पन्न होता है जिसको बिम्बातीय द्रव्य कहते हैं । यह बिम्बातीय-द्रव्य क्रमशः शरीर को मोटा, पक्ष्मस और बढसूरत बनाता है । शरीर की शक्ति इसनी क्षीण हो जाती है कि वह बीमारी से मुठमेढ़ नहीं कर सकता । और बरा ही बीमारी से बीमार हो जाता है और पञ्चतण्ड को प्राप्त होता है ।

इन सब बीमारियों को दूर करने की शरीर की स्वस्थ रहकर दीर्घ जीवी बनाने की वकल एक ही औषधि है और वह है जल चिकित्सा । जल चिकित्सा शरीर के बिम्बातीय द्रव्य को हटाकर उसे स्वस्थ बनाती है और मनुष्य को दीर्घजीवी करती है । शक है कि देश में सब प्रचार की औषधियों का प्रचार तो बड़े पैर से हो रहा है किन्तु वास्तविक औषधि जल चिकित्सा को और लोगों का बहुत कम ध्यान है । यदि जल चिकित्सा को अस्पताल भर-भर-भर कोल दिये जायें तो मनुष्य निर-देह निरोग रहे और उस पैस को दवावे को वह औषधियों में खर्च करता है ।

वर्तमान पुस्तक इसी विषय पर लिखी गई है । इसमें जलचिकित्सा के सारे सिद्धांतों का इसी सरल भाषा में उल्लेख किया गया है और मेरी दृष्टि में और पुरतकों की अपेक्षा इसका मुख्य भी कम है ।

जर्मनी निवासी हुई नूने साहब जल-चिकित्सा के प्रवर्तक हैं । उन्होंने 'डॉ. साहब काफ ही' नाम की पुस्तक लिखी है । वर्तमान पुस्तक टी. का 'चिकित्सा' है । बहुत ही टेक' वकल दाते ऐसी की जिनको

अक्षरशः छुई कूने के ही शब्दों में गलना आवश्यक समझ गया है । अतएव उन टेकनिकल ग्रन्थों का भाषानुवाद किया गया है और दूसरे ग्रन्थों को द्राया ली गई है । इसका अतिरिक्त कूने साहब के और भी जो ग्रन्थ हैं उनमें भी संक्षेप में छार दे दिया गया है । कुछ वर्षों का मेरा जो खन-विहिता का अनुपम है उसे भी दिया है । इस प्रकार यह पुस्तक तैयार की गई है । इसमें मेरा कृते बहुत कम है । कबल कूने साहब को रखा हुई सामग्री है ।

मैं इस पुस्तक को लिखन का बिरकात से विचार कर रहा था किन्तु कार्य का अधिकता के कारण नहीं कर सका । यदि इस पुस्तक का प्रचार नवयुवकों में विशेष रूप से हुआ, जिनके लिये यह आवश्यक है, तो मैं अनेक पारमम का बहुत समझूंगा । ईश्वर हमारे देवदासियों का दास बनावे, यही हमारे कामना है ।

अमरकान्त विद्यालय, प्रयाग
१४—५—३३

} —कदरनाथ गुप्त, एम० ए०

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
१—जल-चिकित्सा के प्रवर्तक लुई कूने साहब	१६
२—जल और उसके गुण	१६
जल और जल चिकित्सा	२१
३—मिट्टी और उसके गुण	२३
पानी की गद्दी किस प्रकार रखनी चाहिये	२६
मिट्टी की पट्टा किस प्रकार रखनी चाहिये	२६
४—पाँच तत्वों से बना हुआ शरीर कैसे काम करता है ?	२७
४—रोग किस प्रकार उत्पन्न होता है ?	२८
६—मैं नीरोग हूँ या रोगी ?	३३
७—श्रीपथिया स हानियाँ	४३
८—ब्रह्मों की गेम्ब रेग	४६
६—जल-चिकित्सा के स्नान	५४
स्टीम बाथ (वाष्पस्नान)	५४
सारे शरीर का स्टीम बाथ	५४
पेट का स्टीम बाथ	५८
गरदन और सर का स्टीम बाथ	५८
धूप-स्नान (मन बाथ)	५८
किसी विशेष रोग के स्नान बाथ	६०
हिप बाथ या उदर स्नान	६३
सिद्ध बाथ या मेहन स्नान	६४
पुरुषों के लिये	६७

विषय	१५
१०—हम क्या खायें और क्या पियें ?	७२
हमें क्या स्नान चाहिये ।	१७
११—कुछ भोजन और प्रकार	६६
भोजन के कुछ नुसखे	१००
रोटी बनाना, आटे की लप्पी	१००
करमकफला और सब की सरकारी, करमकफला और टमाटर	
सोया दधु या पालक और आलू, गाजर और आलू	१०१
चावल और मेथ लोबिया और टमाटर	१०१
हरे सब और सब, मसूर और आलूबुनाग, पुष्कर की	
चटनी	१०२
आलू और सेब की चटनी	१०३
१ —जल-निहितता करनेवालों के लिये कुछ विशेष बातें	१०३
१३—सब प्रकार के रोग और उपचार	१०७
१—पायों की चिरिना	१०७
छन्दनी चारों और अम्दस्नी पाव	११०
बलन के पाव	१११
बन्दूक की माली के पाव	११२
हाइड्रो का दूटना	११३
गुल पाव	११३
विरेल कोड़े मकाड़ों का काटना पागल कुत्ते और	
साप का काटना	११६
२—सब प्रकार के पुर	११८
मल रोग बुर	११६
३—प्लग का बीमारी	१२०
४—मिथान बुन्गार, पन्थ और हैजा	१२१

विषय	पृष्ठ
अतिशार कै के साथ	१२३
साधारण अतिशार	१२४
५—सुबला, खूँ पड़ जाना, आँसों का उतरना	१२४
६—सब प्रकार के क्षय रोग	१२४
फेफड़े और उनका मिश्रण का सूजन	१३३
बढ़ा हुआ क्षय रोग	१३८
हृदयों पर गुमादियाँ पड़ जाना और उनका सड़ना	१३९
स्फूपस	१३९
७—रीढ़ की हड्डी का रोग और बवासीर	१४०
बवासीर की पीड़ा	१४३
८—हृदय के रोग और बलाम्बर	१४२
९—मूत्राशय और गुर्दों के रोग	१४४
पचिस और कब्ज	१४६
बहुमूत्रता	१४७
यकृत राग, बिगार की पथरियाँ और पांडु रोग	१४७
मकड़ी और त्वचा के रोग	१४८
१०—सब प्रकार के सर की पीड़ा	१४९
११—स्नायु और मन की बीमारियाँ—निद्रा का न आना	१५१
मानसिक रोग	१५५
१२—घेद	१५६
१३—गरमी, सुखाक	१६३
नपु सफता	१६५
१४—दाँत के रोग, कुकाम घेषा	१६८
दाँतों का रोग	१६८
शुक्काम	१६९

विषय	पृष्ठ
हफ्तयूआ, गले की बीमारियाँ	१७०
पेपा	१७०
१५—आँख और कान की बीमारियाँ	१७१
एक वस्तु का दो दिल्साई पढ़ना	१७१
तिरभद्गापन	१७३
१६—छियों के रोग	१७५
मासिक चर्म का ठीक-ठीक न होना	७६
गमपात, शोथपन	१७८
मनो का जगमी होना और दूध का न उतरना	१७८
प्रसूत का स्वर	१८०
बिना दर्द के गमपती छी का बच्चा पैदा करना	१८१
बच्चा उत्पन्न होने के पछे का प्रभाव	१८१
१७—फुरकर बीमारियाँ	१८२
पोका, शीतला या घेघक, भगदर	१८२
गमका, दाग	१८६
जीम क छाने, मल्ला कुमना	१८६
पिस्ती का उछमना, पाते का बढ़ना	१८७
१८—छुई होने द्वारा अन्तु किये हुए रोगियों की आरामपना	
विषयक रिपोर्ट तथा प्रत्यक्ष के पत्र	१६०
नरकठ केबलिट्टी । पट्टों की कमचोरी । मीद का न घाना, छोटकियों की बलन, बिगर की पयरो	११०
केचके की बलन, ठण्डे पैर, आमाशय की व्याधि, बिगर के रोग और पैरिग्नल की बलन	१६१

विषय	पृष्ठ
अमलबाधु, दुर्बलता, कई प्रकार की शिर पीड़ा,	
सुआपन, लंगड़ापन	१६१
सर्वाङ्ग दुर्बलता, कमर पीड़ा, खून की कमी, ठंढे	
हाथ पाँव गिल्टी का फोड़ा	१६२
स्तन व नाक का सर्तान	१६३
टाँग पर खुले हुए घाव,	१६४
मूत्राशय का रोग अलादर बिगर का रोग	१६४
पेचिश, बिगर के रोग, तलुओं का पसीजना,	
आमाशय, छाँत की जलन	१६५
श्रुत का भारी हाथ गर्भाशय में रुधिर बहना	१६५
ऐली व समान रसौली कानों की भूनभूनाइट	१६६
नपु संकटा, बालकों का कब्ज	१६६
द्विफलीरिया, सुर्ख ज्वर	१६७
बहरापन, शब्द के श्रेष्ठ में रुकावट, आवाज का बैठ	
जाना	१६७
छाँत की नली में कठिन जलन	१६८
चेहरे में पट्टों की पीड़ा, नींद का न आना, आमाशय	
का फैल जाना	१६८
कंठमाला, दूर की वस्तुओं का अस्पष्टा नजर आना,	
गिल्टी पर कर्म	१६८
बच्चों का कब्ज, नींद का न आना, नेत्रों का सूख	
जाना	१६९
नियत समय पर कै होना, फेफड़ों की सराबी	१६९
रोठ का सर्तान, नाक में खून जम जाना, पाचन	
शक्ति की मन्दता	२००

विषय	पृष्ठ
सैंट बार्बटस हँस (कोरिया व निद्रा का आना) बहरावन, गूगापन, दिमाग में लून बम आना	२०१
सस्त कब्ज	२०२
हलक की खलन, मूत्राशय व गुर्दे का राग, इन्द्रिय सम्बन्धी राग	२०२
पुटने के जोड़ की खलन, अति व्याकुलता मस्तिष्क का रुधिर से भर आना, दिल में खड़ी का बढ़ जाना, बिगड़ का गोग, गुर्दे का राग, खैरदियों की बीमारी	२०३
अन्यन्त शिर पीड़ा	२०३
फेफड़ों में मिलके दाने, हृदय का दोग, दाँतों का लगाव होना अर्द्धदियों की खलन बवासार, हिमेचूरिया, अर्थात् मूत्र के सत्र रुधिर आना	२०४
आतशक अर्थात् विपलित अनिद्रा शिर का राग मूत्राशय का राग, गुर्दों की खलन बवासार क मामे, बलादर	२०४
स्मरण शक्ति की निपलता, पेट का बढ़ जाना, फेफड़ों के रोग, अफग पट्टी का निर्बलता बहरावन, बठ के के राग, अफग वार	२०६
कोठन शिर पीड़ा	२०७
मिर्गी के दीरे, मूर्छा, लून की बमो	२०७
कुसाम, बहर	२०७
बमो नांदा अर्थात् कुत्रकर लांठी	२०८
भूराग येनिया, मूत्राशय, पट्टी की पीड़ा, मिर्गी	२०८

विषय	पृष्ठ
शिर का रोग, नेत्र का रोग, रुधिर न्यूनता, बेचैनी, पाँव की नसों का सिकुच जाना साधारण बल हीनता साँस लेने में पीड़ा	२०८
गठिया की पीड़ा	२०६
ठण्डर पीड़ा जुवा न लगना चक्कर आना हृदय का रोध, केश्मरे का दाघ निर्बलता	२१०
आमाशय और आगों की पुरानी बचन, स्नायु की स्वगती स्मरण शक्ति में निबलता	२११
सर्वाङ्ग बल हीनता, मूत्र का न लगना	२११
गठिया का दण्ड	२१६
पेठ की स्वगती प्रसर, पानन शक्ति की स्वगती	२१२
मिर्गी	२१३
अग्नि शिर पीड़ा	२१३
दमा, साँस बवासीर कंठ की चलन	२१४
गठिया फूले हुए पाँव	२१४
टाँग छोटी हो जाने के कारण पूरा लँगड़ापन, कुल्हे का कठिन रोग, हर समय उदाग रहने का पागलपन	२१५
गठिया कण्ठ बवासीर, टाइफस, गर्माशय का टल जाना, काली र्त्तमी, रक्त ज्वर	२१६
मूत्राशय में रोग का रोग	२१७
सर्वाङ्ग निबलता नेत्र का रोग, आमाशय का रोग	२१७
पाचन शक्ति के दाघ, निद्रा का न आना	२१८
सदैव कण्ठ, बवासीर, बिगार का बढ़ जाना	२१८
दाँत पीड़ा, शिर पीड़ा, खबड़ाहट, नींद का न आना, आवाज का बैठ जाना	२१६

विषय	पृष्ठ
मुगमता से बच्चा बनना	२१६
छदी रोग	२२०
बलने के भाव	२२०
कान का बहना, कर्ण पीड़ा, मीसमी ज्वर	२२१
मिर्गी और हाथ पैरों का छँटना	२२२
आमाशय की ज्वरपी, छाती की कमजोरी, केशदे की बलन	२२१
कान का बहना, शिर पीड़ा, कान और कर्ण में शून बनना कान की छोटी हड्डियों से मक्का निकलना	२२२
आमाशय की पथरी मुगमता से बनना बनना, केशदे का राग	२२२
नेत्र रोग चेहरे पर कुम्हियाँ कंठ राग शीतला, रक्त ऊँच	२२३
ब्रवासीर व मसों का रोग, नींद न आना हाथ का ज्वर, ब्रवासीर, सिङ्ग पपुरिसो	२२४
गिन्ना का शूल आना, दाँत पीड़ा नेत्र राग गले की शूल व दमा शयन-रोग	२४
गन्ना में गन्ना, दाँत का कड़ा	२०४
आमाशय शयन-रोग, दमाशय	२०४
दर्द गन्धिया, दन्त के रोग, गर्भाशय में गर्भ, बाढ़ा, ब्रवासीर व मसों पापन-शक्ति के दाँत कमर पीड़ा	२०६
नख रोग	२०६

स्वास्थ्य और जल-चिकित्सा



१-जल चिकित्सा के प्रवर्तक लुई कूने साहब

लुई कूने साहब का जन्म जर्मनी के लिपजिग नगर में हुआ था। वे जन्म के रोगी थे। २० वर्ष की आयु में वे फेफड़ों और मर की पीड़ा से व्याकुल हुए। डॉक्टरों का बहुतेरा इलाज किया, किन्तु उसमें फोड़ लाभ न हुआ। उससे हारकर उन्होंने जल चिकित्सा की खोज किस प्रकार की, उसका विवरण य इस प्रकार लिखते हैं—

“सन १८६७ ई० के लगभग मैंने समाचार पत्रों में पढ़ा कि लिपजिग नगर में प्रकृति चिकित्सा के कुछ प्रेमियों ने एक सभा खोली है और वे हर प्रकार का इलाज बिना औषधियों के करते हैं। इसके सञ्चालक मेलजर (Melzer) साहब थे। मैं साहस बाँधकर इस सभा में शामिल हुआ और उपस्थित मण्डली के व्याख्यानों को सुनकर बड़ा प्रसन्न हुआ। इस दिन से मैं सभा की हर बैठक में पहुँचने लगा।”

“मेरे फेफड़े का दर्द कमश बढता गया। पेट में भी एक फोड़ा निकल आया। धरते-धरते मैंने एक सज्जन से पूछा कि माई क्या मेरे रोग की भी दवा आप बता सकते हैं? उन्होंने कहा, हाँ, आप पानी की पट्टी फेफड़ों पर बाँधिये। मैंने बाँधना शुरू किया और पेट के ऊपर भी पट्टी बाँधी और इस समय की

प्राकृतिक-चिकित्सा के अनुसार भीगी चादर लपटी, पिपकारी लगाई, शरीर के अंगों को जल से सराबोर किया, किन्तु कुछ दर्द/कम होने के अलावा और कोई विशेष लाभ न हुआ।”

“इसी बीच मैं मैं अपना दिमाग प्रकृति की ओर दौड़ा रहा और कुछ नियम निर्धारित किये, कुछ यन्त्र बनाये और उनकी परीक्षा मैं अपने शरीर पर करने लगा। मुझे इसमें सफलता हुई। मेरी दशा सुभरने लगी और जिन लोगों ने मेरे कहन के अनुसार चिकित्सा की उनको भी लाभ हुआ। मुझे इस यात्रे का पूरा विश्वास हो गया कि मेरे सिद्धांत विलुप्त मत हैं।”

“मैंने जब उन सिद्धान्तों का जिक्र सवसाधारण में करना शुरू किया तो वे मेरी हँसी उड़ाने लग। डाक्टरों ने तो पहना शुरू किया कि लुड कुत्ते पागल हो गया है। यह साफ़ गया है। मैंने अपने यंत्र उनसे सामने रखे और एक बार परीक्षा करने की प्रार्थना की, किन्तु उन्होंने उन यंत्रों को समझे क एक कोन में फेंक दिया, जहाँ योंपे दिना मैं वे पुनः सराबोर हो गये।”

“मैंने डाक्टरों की उपेक्षा की बात पर्याप्त की। मुझे पूर्ण विश्वास हो गया कि मैं सय रागों का कारण और उनका अन्धा करने की परीक्षा हों निम्नलिखित है। मुझे इसका यथासंतोष हुआ। अब मैंने अपने चिकित्सा का प्रसार सवसाधारण में करने का विचार किया। मैंने साधा कि यदि कुछ गणियों का मैं अन्धा कर सका तो चाहा मेरी चिकित्सा पर आपस आप विश्वास करने लगेगी। मर घर में रोजगार पाया गया। मैंने सोचा यदि उस छोड़कर मैं जल-चिकित्सा में अपना जीवन अपेण करता हूँ तो इन लोगों का सरा रागगार नष्ट होता है। मेरे हृदय में उथल पुथल होने लगी। अन्त में अन्तरात्मा की प्रेरणा हुई। मैंने अपना सब काम बन्द करके १० अक्टूबर सन् १८८३ ई० को अपना एक जन चिकित्सा भवन खोला। धीरे-धीरे रोगी भर

११ पास इलाज के लिए आने लगे और मैंने उन्हें चंगा करना शुरू
 ११ किया। सैकड़ों आशा-रहित रोगियों को मैंने अच्छा किया। वे
 ११ ही अब मेरी धिकित्सा का गौरव चारों आंग बढ़ाने लग।”

१ “मैंने अब जल चिकित्सा में योग करना शुरू दिया। चेहरा
 १ नैन्यफर मैं बीमारियों को पहचानने लगा। इसमें मुझे मौ की
 १ सश सफ़लता मिलने लगी। मैंने ‘सेटने स्नाने’ (Sitz bath)
 १ को स्नान की निम्ने रोगों को हटाने में मरी बड़ी सहायता की।
 १ अब तो मुझे अपने इलाज पर इतना विश्वास हो गया है कि
 १ मैं चूनीती के कह सकता हूँ कि हर रोग को दूर कर सकता
 १ हूँ हूँ हर रोगी को नहीं अच्छा कर सकता। जिन रोगियों ने
 १ द। खा-न्याकर अपना भारा शरीर बिगाड़ रक्खा है, जिनक
 १ शरीर में कुछ दम ही नहीं रह गया, उनको मैं अलपता रोगमुक्त
 १ नहीं कर सकता, हूँ उनके रोग का कम जरूर कर सकता हूँ।”

‘पच्चीस वर्ष अथक परिश्रम करके मैंने अपने को अब
 १ लिखित चंगा कर लिया है और दूसरे रोगियों को चंगा करने
 १ का दम भरता हूँ।

२ — जल और उनका गुण

जल एक अपूर्व पदार्थ है जिसे ईश्वर ने पैदा किया है।
 १ जल की महिमा के बारे में ऋग्वेद में इस प्रकार लिखा है —

आप इहा मेपजो रापो अपीव चावनी ।

आपस् सर्वस्य गणनोस्तास्तु दृग्धातु मेपजन् ।

अर्थात् जल औपधि । जल रोगों का नाश करता है। यह
 १ सब रोगों को दूर करता है । “सखिण यह सुन्दारा रोग दूर करे।

“अप्स्वत्तरमतं आप् अपजम् । अपामस प्रशस्तये”

अर्थात् जल में अमर बना देने की शक्ति है। जल में रोग
 १ छुड़ा देने का गुण है। इस जल की वास्तव में ऐसी ही
 १ महिमा है।

जल नहाने के काम में आता है। स्नान जीवन धारण के लिये
ज्ञान उपकारी है, शरीर भर के रन्ध्रों में जल गंदगी भर जाती
है या उस जल से मल-मलकर साफ करते हैं। स्नान की
इसी वास्तव आवश्यकता पड़ती है कि शरीर गोज स्वच्छ रह।

स्नान करने में अकथनीय आनन्द आता है। ज्यादा आप
र ११ करत हैं त्योंही शरीर भर में एक प्रकार की पिचली पसी
दौड़ जाता है। शरीर ठण्डा हो जाता है और दिमाग ताजा
हो जाता है। देह शुद्ध होने से बुद्धि भी पवित्र हो जाती है।

जब आप अधिक भोजन कर लें, जब आपका कन्पी
कपारें जाते हों तब एक या दो ग्लास ठण्डा पानी आप पी
लीजिए, आपकी पाहजमी दूर हो जायगी और आपका निच
प्रसन्न हो जायगा। मैं उन लोगों में इसकी परीक्षा की है
जिनको बदहजमी रहती है और उदर लाभ हुआ है।

यह बात हमारे घरों में परम्परा से चली आई है कि प्रातः
काल पारपाई में उठते ही ठंड पानी पी लेना चाहिये।
इसका नाम उपवास रक्खा गया है। प्रातःकाल जल पीने के
अन्य गुण हैं, शरीर पदहजमी दूर होती है, पेट दृढ़ और दिल
मजबूत होता है, शरीर में पूर्वाभावा है, आँखों की राशनी
बढ़ती है, बुद्धि बढ़ती है और मनुष्य दीपायु होता है।

प्रातः स्नान उठकर दो बार कुम्भी करके दोनों का ठंड पानी
मिलाकर पीजिए। गला साफ करके मुँह और नथुनों को
साफ कर लेना चाहिये। इसके पर्याय धीरे धीरे घुस घुसकर
पानी पीना चाहिये।

यदि आप ठंडा पानी पीने दिनों में आरु मूत्राशय और
अन्य मल निक्षेपन पाले काठों का उषे जिन करता है जिससे
य आपका काम मही से करने लगत है। जो भोजन रात भर
दिनाम में १० परचाय भी नहीं पचा यह शीघ्र पच आता है

और, हानिकारक वस्तुयें पेशाब के द्वारा बाहर निकल जाती हैं। यह स्मरण रहे कि प्रातः काल शौच से पहिले पानी पिया अग्य।

उपपान क पञ्चान् शौच जाने में पाखाना बहुत साफ होना है। मलाशय में प्रायः बधासीर का रोग हो जाता है। वह बधासीर उपपान से अच्छी हो जाती है। जब पानी अँतड़ियों में जाता है तो वह उसकी दीवारों में लग हुये स्त्रुक मज को ढीला करने लगता है और अँतड़ियाँ धिल्लुल साफ हो जाती हैं। संप्रहणो, उदरशूल आदि भयानक पेट की बीमारियाँ भी उपपान से गीघ दूर होती हैं।

उपपान से मूत्र सम्बन्धी सारे रोग अच्छे होते हैं। कुछ लोग जब पेशाब करते हैं तो उनके जननेत्रिय में जलन होती है, कुछ कुछ पेशाब क साथ सफेदी जाती है। कुछ लोगों के गुर्दे में पयरी पड़ जाती है जिससे उनको कभी कभी शूल भी उठता है। उपपान से ये सारे विकार थोड़े समय में दूर हो जाते हैं। कहाँ तक कहा जाय, उपपान से गुण ही गुण हैं।

जिस प्रकार प्रातः काल जल पीने के लिये कहा गया है, उसी प्रकार सोत समय भी जलपान करना चाहिये। जल पीकर सोने न निद्रा गहरी आती है। घुरे त्यप्र नहीं बिखलाइ पड़ते और स्वप्न-दोष नहीं होता। हमारे देश का विद्यार्थी-दल आजकल स्वप्न-दोष से बेतरह पीड़ित हो रहा है। उन्हें बससे बचने के लिये प्रातः और सोते समय पानी पीकर परीक्षा करनी चाहिये।

जल आर जल चिकित्सा

हम लोग जो भोजन करते हैं वह सब हजम नहीं होता, कुछ न कुछ बिना हजम हुये पेट में पड़ा रहता है, अपच भोजन से थोड़ी स्टीम रोज ही बना करती है। स्टीम को नाश करने के लिये ठंडा पानी सब से बड़ा शस्त्र है। भाप जब किसी ठंडी सतह को छूती है तो वह फिर पानी बन आती है। हमारे

शरीर में भी, जो विकृत-पदार्थों को रहने में मंजूर बनती है वा ठंडे पानी में स्नान करके ही पानी छोड़कर नीचे पड़ में पड़ी जाती है और वहाँ से यह पादमात्र और पराश के रोस्ने पार चली जाती है, और शरीर एक दम ठंडा हो जाता है।

जिस दिन हम स्नान नहीं करते उस दिन अवरंग-मा मारु होना है। न तो अच्छी तरह नींद आती है और न भली माला किसी काम में चित्त लगाता है। मन भी मलीन रहता है। तब हम कुछ रोज तक लगातार स्नान न करें तो शरीर पर अत्यधिक वादाद में मंजूर जमा हो जाती है और हमें अवरंग हो जाता है। इसका ही नहीं बल्कि मंजूर मारे शरीर में अत्यधिक हमारे शरीर भर फल पुराना हो पिगावू होता है। अतः विधिन्मा में यह सब विकार बिना स्नानों के दूर करनी नहीं हो सकते। स्नान के बाद किन्हीं दूसरे प्रकरण में विस्तार पूर्वक लिखा जायेगा, वहाँ तो इसका ही उल्लेख करना पड़ेगा कि लगातार अवरंग स्नान महान्-स्नान आदि स्नानों के लिये रहने से ये सब विकार दूर हो जाते हैं और शरीर फिर स्वस्थ हो जाता है। शुरू शुरू में यदि मनुष्य वैज्ञानिक दृष्टि से आहार विहार के माध्यम से चिन्ता कर तो ऐसे कठिन समय का उसे सामना ही न करना पड़े।

मेरी माँ की अवस्था इस समय ६५ वर्ष की है। ये माया-मृत्या स्वस्थ है। जब उन्हें अवरंग होता है तो ये विधिन्मा नहीं करती, भोजन छोड़ देती हैं और ठंडे जल में साफ शरीर का स्नान करती हैं। परिणाम इसका यह होता है कि ये मान या पार रोज में अच्छी हो जाती हैं। पहिले तो १०० सम्म में नहीं आता या हि से जिस प्रकार अच्छी हो जाता है किन्तु अब मुझे जब विधिन्मा से प्रेम हुआ, तब मैंने समझा कि स्नान में उनका नीराग हो जाता अत्यन्त धार्मिक है।

वहीमा और पूर्वीय पंगाल में अवरंग होने पर ठंडे पानी में

स्नान करने और ठंडे चावल का मात खाने की प्रथा है। इससे उनका बुखार अच्छा हो जाता है।

मेरी बच्ची आग से जल गई थी। मैंने उसपर ठंडे पानी से गीली करके मिट्टी चाँधी। यह चार रोज में अच्छी हो गई।

जल चिकित्सा के जल का बड़ा महत्त्व है। लुई कूने ने ठंडे जल से ही स्नान करा कराकर हजारों रोगियों की स्वस्थ किया है। उन्होंने जिन रोगियों को अच्छा किया है उनकी एक लयी सूची भी दी है। वास्तव में कूने साहब के निकाले हुये स्नान ऐसे ही हैं। खर्च कुछ नहीं है, लाभ बहुत है। हमें इनसे लाभ उठाना चाहिये और जल के महत्त्व को समझना चाहिये।

३-मिट्टी और उसके गुण

मिट्टी एक विचित्र पदार्थ है, जिसके गुण वर्णन करना कठिन है। संसार के जितने खाने के पदार्थ हैं वे सब मिट्टी से उत्पन्न होते हैं। गेहूँ, चना, ज्वार, बाजरा, अरहर आदि जितने अन्न हैं, वे सब मिट्टी से उत्पन्न होते हैं। सेब, नासपाती, अंगूर, केला, सतरा आदि जितने फल हैं, सब मिट्टी से उत्पन्न होते हैं। गुलाब, गेंदा, चमेली, बेला आदि जितने फूल हैं वे सब मिट्टी से उत्पन्न होते हैं। जिस प्रकार की मिट्टी होगी, उसी प्रकार के अन्न, फल और फूल उत्पन्न होंगे।

डॉक्टर लोग प्रायः मिक्सचर (Mixture) बनाकर रोगी को बड़े अभिमान के साथ देते हैं, किन्तु मिट्टी में न साल्फर नितने पदार्थों का सम्मिश्रण है। इसमें ऐसे-ऐसे पदार्थ मिले हैं जिनका पता लोगों को अभी तक नहीं चला। ऐसा उत्तम दर्जे का (Mixture) भला किसको लाभ न करेगा।

मिट्टी वास्तव में हमारा पिछौना है, मिट्टी हमारे रहने का स्थान है, और मिट्टी हमारे रोज के स्तेमाल की चीज है। घर

ये बर्तन मिट्टी से कितने साफ होने हैं। क्या कोई ऐसी दूसरी चीज है जिससे बर्तन इतने साफ होते हों, जितने मिट्टी से साफ होते हैं। हमारे बूल्हे, हमारी दलानें, घर की दीवारें सब मिट्टी से पोती जाती हैं और ये कितनी स्वच्छ रहती हैं। घर में जहाँ कहीं बूझा पड़ा हो, घर में जहाँ कहीं बंदूक आती हो, धातु की मिट्टी से यहाँ पोत दीजिये, सब बंदूक दूर हो जायगी और यहाँ छुगड़ू आने लगेगी। डेम्बिये पीटाणुओं को भी मारने की कितनी शक्ति मिट्टी में है।

आजकल साधुन का प्रचार अधिक हो रहा है। लोग देह त्याग करके हैं और मर जाते हैं। मिट्टी साधुन का प्रेम करता है। उससे शरीर गूँस जाता है। साधुन में मिट्टी में प्रियेता है। साधुन में सबी गमकी न आती। दूषित पदार्थ मिल रहते हैं तो मिट्टी में नहीं पाया जाता।

मिट्टी हमारे शरीर की दुर्गति का दूर करना है। मनुष्य का पापाना विना जाता है तो वह पाप सोचें मिट्टी में जाता है। व्यापक लेन से जा दुग्धि रूप में सब जाती है वह मिट्टी में गमकृत हो जाता रहती है। इस पूरे अमरी पदार्थों में मिट्टी ने मिट्टी की जगह साधुन का नामावली शुरू किया है। पर उनका अर्थ है। जो काम मिट्टी से बिना गुण्य है। सब है उस काम को पैसे का गर्व करके साधुन की क्या आवश्यकता है।

मिट्टी में लोग सब माँस करती हैं। सब दानों का भाग निकलता जाता है, साधुन की उनकी गुरु भी सबसाधुन होती है। हमने भुक्त की गुरु निरक्षर जाती है। जो भी मनुष्य होता है उसका माँस और सुन्दर नहीं पाता। सब निरक्षर मिट्टी।

मिट्टी के बर्तन बनाए जाते हैं, जिन शीश, पद, गम आदि। गदे और मटकों में गमकी के मीनस में भाग देना होता है। लोच पानी भरते हैं। जहाँ पानी बिना हीनस आता

सुगन्धित होता है। हड्डियाँ में लोग मोचन पकाते हैं। दाल, भात, तरकारी जितनी मिट्टी के बर्तनों की बनी अच्छी होती है उसनी शायद किसी धातु के बर्तनों की अच्छी नहीं होती। इसके अलावा धातु के बर्तनों से ऐसे पदार्थ भी मोचन में मिल सकते हैं जो शरीर के लिए हानिकारक हों, किन्तु मिट्टी के बर्तनों में पकान से यह खर नहीं रहता।

मिट्टी से कपड़े साफ होते हैं। सखी मिट्टी एक प्रकार की मिट्टा है, जिसे घोटा लोग कपड़ों के धोने में प्रायः इस्तेमाल करते हैं और उससे कपड़े साफ भी काफी होते हैं।

मिट्टी में गला देने वाली और शोषक शक्ति मौजूद होती है। यदि किसी को फोड़ा हो गया हो तो उसके ऊपर मिट्टी की पुल्टिस लगाने से वह फोड़ा पक जायगा और उससे मवाद बाहर निकल जायगा। कभी कभी ऐसा होता है कि फोड़ा फुटता नहीं, बैठ जाता है। इस प्रकार मिट्टी की पुल्टिस फोड़े को बैठे देती है।

जर्मनी के प्रसिद्ध डाक्टर एबोलफ जुस्ट (Abolph Jute) ने अपनी Return to Nature नामक पुस्तक में निम्नलिखित रोगों को मिट्टी से अच्छा होता हुआ बतलाया है।

सब प्रकार के चोट से होने वाले घाव और उनसे उत्पन्न होने वाले सब प्रकार के मुखार और चर्म रोग, कटने का घाव छुगी का घाव, गोली का घाव, आग से जलने का घाव, जीध जन्तु द्वारा काटे हुए घाव, कैंसर, कुष्ठरोग आदि सब मिट्टी से अच्छे किये हैं।

जल-धिकित्वा में मिट्टी का अधिक महत्व है। उसकी ठंडी पट्टी प्रायः पेड़ में भी जाती है जिससे अनेक रोग दूर होते हैं।

पेड़ में पट्टी देने से गठिया, पाव रोग, मूत्राशय और

जिगर, छा बीमारियाँ, गन को बीमारियाँ, फेफड़े की बीमारियाँ और हर प्रकार के बुखार दूर होते हैं।

पङ्क में मिट्टी को गाँजी पट्टी बाँधन में सर का दर्द, दृष्टि बढहसमी दूर होती। छाती और पङ्कू पर मिट्टी बाँधन में राय रोग निरपय दूर होता है। साथ साथ दूसरे रोग भी तो रदन चाहिये।

यदि किसी श्री को घषा न होता हो तो आध इन्च मोटी मिट्टी की पट्टी पङ्कू पर बाँधने से उसका लङ्का बिना किसी तकलीफ के हो जायगा। यदि एक पट्टी में न हो तो दूसरे ग से अथर्व्य ही होगा।

जुल और लुब्ध कुहनी साध्य निम्नलिखित स्थानों पर मिट्टी बाँधन की सिफारिश करते हैं —

पङ्कू पर, छाती पर, फेफड़ों पर, आँख के चिनाग चिनारे, गाल के ऊपर, गाल में, तनव में, हाथ में, जननेन्द्रिय पर मूत्राशय पर, जिगर पर और रीढ़ पर।

कहने का सात्वय यह कि मिट्टी में गाढ़ रही उपदे है, विश्वास करके इसकी परीक्षा करनी चाहिये। जल चिन्ता में प्रेम रगन वाले मजनों को अच्छी मिट्टी का पात्र माल अपने पास रखना चाहिये।

पानी को गढ़ी किस प्रकार रखना चाहिये —

जहाँ गढ़ा रगनी हो उस स्थान के अगुमार बरदा तो लाजिये और उस मिगोरक उसका आर-वाँच परम कर लीजिये। फिर उसे जहा रगना हो रग्य हीजिय ऊपर से पाढ़ा-या ऊनी कपड़ा रखकर चिमा फान में पोंट लीजिये।

मिट्टी को पट्टी किस प्रकार रखनी चाहिये —

(१) अच्छी मिट्टी मूय टण्डे पानी में मिगो दीजिये।

उसे सानकर गाढ़ा कर लीजिये, पतली न होने पावे । फिर आध इञ्च मोटी तह करके उसे जहाँ रखना हो, रख दीजिये और ऊपर कपड़ा रखकर बाँध दीजिये ।

(२) दूसरी तरकीब—एक कपड़े में उपरोक्त द्रव्य से आध इञ्च मोटी मिट्टी रखिये और उसे जिस थाल पर रखना हो रख दीजिये । इसके परचात ऊपर एक सूखी कपड़ा रखिये और उसके ऊपर एक ऊनी कपड़ा रखकर बाँध लीजिये ।

४—पाँच तत्वों से बना हुआ शरीर कैसे काम करता है

यह शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना है । ये पाँचों तत्व मिट्टी, पानी, गरमी, आकाश और वायु हैं । यह शरीर ही क्या मारा संसार इन्हीं पाँचों तत्वों से रचा हुआ है ।

हम यहाँ यह बतलाना चाहते हैं कि यह शरीर किम प्रकार काम करता है । इंजनों ने इसकी उपमा एक स्टीम इंजिन से दी है । जिस प्रकार इंजन को चलाने के लिये कोयला, पानी, अग्नि और हवा की आवश्यकता है वही प्रकार इस शरीर को चलाने के लिये हिसाब के साथ भोजन, जल, गरमी और हवा की आवश्यकता है । जिम प्रकार मछली पानी में इधर उधर छलती रहती है, उसी प्रकार मनुष्य हवा में इधर उधर घूमता है । हिसाब से इंजन को यदि कोयला, पानी, आग, हवा मिलती आय तो यह अच्छी तरह चलता है, इनमें से यदि किसी तत्व की अधिकता हो जाय तो इंजन बिगड़ जाता है । उसकी चाल में फर्क पड़ जाता है । इसी प्रकार अग्नि, जल हवा गरमी इन तत्वों में किसी तत्व की कमी हुई अथवा किसी की अधिकता हो गई तो फिर यह मशीन रूपी शरीर काम नहीं कर सकता ।

स्टीम इंजिन के लिये पत्थर का अच्छा से अच्छा कोयला

मँगवाया जाता है। उसमें साफ से साफ पानी देने का प्रयत्न होता है। तब कहीं स्टीम इंजिन अपना काम सुचारु रूप में करता है। उसी प्रकार अच्छा से अच्छा, शीघ्र पचनेवाला भोजन जब इस शरीर में पहुँचाया जाय और साफ से साफ उबाल पानी दिया जाय तब कहीं यह शरीर स्वस्थ रह सकता है।

जिस प्रकार भोजन पहुँचाने का क्याल हमें रहता है उसी प्रकार पचने के बाद बचे हुए मल का निकालना भी हमारे लिए आवश्यक है। जिस प्रकार इंजिन चलाने के लिए क्याल की राख को निकालकर फेंक देने की जरूरत होती है नहीं तो नया कोयला डाला नहीं जा सकता, उसी प्रकार शरीर में मल का निकालना भी जरूरी है।

यह किया बराबर चलतो रहती है। जो शरीर का भोजन, पानी देना जानता है और जिस शरीर से मल निकालना भी मालूम है। वे सभी भी बीमार नहीं पड़ सकते। वे दीर्घायु होते हैं।

५—रोग किस प्रकार उत्पन्न होता है

इश्वर ने इस मशीन रूपी वह को अत्यन्त गूढ़ बनाया है। इसका काम यदि सुचारु रूप में चलता जाय तो वह अन्धा बिगड़ नहीं सकती। तब तक साथ जब हम ज्यादाती करने लगते हैं, साफ़ और बिगड़ में जब गिरापी पैदा होती है तो यह मशीन भी बिगड़ने लगती है। मिथ्या आहार और मिथ्या मशरूम के भीतर एक प्रकार का मल संयोजित हो जाता है, जो शरीर के काम में रुकावट डालता है जिससे रोग उत्पन्न होता है। इस रुकावट हटाने वाले मल का नाम "विषाक्त पदार्थ" है।

कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर में विषाक्त पदार्थ के उपस्थित रहने ही का नाम रोग है। जो इलाज रोग है तब

द्वारा विजातीय-द्रव्य शरीर के अन्दर पहुँचता है। नाक के द्वारा फेफड़ों में और मुँह के द्वारा मेदे में। इन दोनों दरवाजों में संतरी पहरा देने के लिये रखे होते हैं। ये दोनों संतरी नाक और जिह्वा हैं।

हमारे ये दोनों संतरी अब किसी काम के नहीं रह गये। नाक बिना रोक-टोक हर प्रकार की वायु फेफड़ों में जाने की आज्ञा दे देती है। जिह्वा हर प्रकार का भोजन मेदे में पहुँचा देती है। एक मनुष्य सम्बाकू के घुँये को मुड़कता चला जाता है और उसे कुछ भी परेशानी नहीं होती। जिह्वा कड़वा, खट्टा सब प्रकार का भोजन पेट में धुसेकती चली जाती है। लोगों ने ५६ प्रकार के भोजन निकाल डाले हैं जिनका कुछ शताब्दियों पहिले पता भी नहीं था। आजकल के नवजवानों का बिना इन्हे प्रकार के भोजन किये पेट नहीं भरता। खराबी की हद हो गई है। ईश्वर ही इस खराबी से बचावे।

आजकल गरिष्ठ और अधिक भोजन करने की प्रथा भी बढ़ गई है। इससे मेदा कमजोर हो जाता है। एक उदाहरण से इसकी सत्यता अच्छी तरह समझी जा सकती है। मान लीजिये एक बैल १० मन का बोझ खींच सकता है। उसको चाबुक से मारने पर वह १५ मन का बोझ खींच सकता है। यदि इसी प्रकार उससे चाबुक ही से रोज काम लिया जाय तो एक दिन ऐसा समय आवेगा जब वह साधारणतया १० मन का बोझ भी न खींच सकेगा। इसी प्रकार यदि मेदे या अन्य कोठों से अगिफ काम लिया गया तो कुछ समय के पश्चात् वे निकम्मे हो जाते हैं और अपना साधारण काम भी नहीं कर सकते।

स्थ-मनुष्य के लिये भोजन की एक तादात् है जिसे वह पचा सकता है। इस तादात् के बाहर जो वस्तु होती है, वह मेदे के लिये बिप है। यदि वह निकल न गई तो वही शरीर के

भीतर विजातीय द्रव्य उत्पन्न करती है। इसलिये स्वात और पीने में नियमित होना स्वास्थ्य की कुञ्जी है।

अब यह एक विचारणीय बात है कि जो विजातीय-द्रव्य शरीर के भीतर उत्पन्न हो जाता है उसका क्या होता है ? यह वास्तव में शरीर के कुछ अवयवों द्वारा निकालकर बाहर फेंक दिया जाता है। फेकड़ों से मल बाहर जाने वाली श्वास आग निकल जाता है। पुरु मल अंतर्द्वियों व द्वारा पाश्चान्ते के रूप में बाहर हो जाता है, कुछ रून में मिलकर पसीने के द्वारा बाहर जाता है। और कुछ पेशाब के रास्ते निकल जाता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि शरीर हमेशा इस बात की कोशिश करता है कि हमारे पापों का भरा प्रभाव न पड़ने पाय, यदि हम शरीर को विजातीय द्रव्य से लबाज भर दें तो शरीर विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालने का काम पूरा नहीं कर सकना। परिणाम इसका यह होगा कि यह विजातीय द्रव्य का अपने भीतर ही स्थान बन लगना। इस विजातीय-द्रव्य में यदि पोषक पदार्थ नहीं होता, अतएव शरीर के लिए यह हानिकारक है, यह रून के शरीरान में बाधा है और शक्ति का विनाश देता है। विजातीय द्रव्य पाए भीगे भिन्न भिन्न स्थानों में विस्थापित मल निकालने वाली इच्छा के समीप कम आता है। एक बार जब विजातीय द्रव्य जमन लगता है तो यह दरा दरा जमना जाता है। इस उम समय उमका जमना रूप मयना है जब आहार और शिवा बदल दिया जाता है।

अब शरीर की मूलतः शक्ति से अलग पड़ने लगता है और पड़ने उन्ही लोगों की माहम होता है। जो इस विषय के ज्ञाता हैं। इसे मन ही न माहम हो किन्तु शरीर की मनम से गयी जाना मुक्त हो जाता है सबसे विजातीय-द्रव्य इकट्ठा हो जाता है। रोग इस प्रकार भी हो सकता है कि पुरुष या स्त्री

वो मालूम तक नहीं होता। बहुत समय के पश्चात् उसे जान पड़ता है कि मेरा शरीर बिगड़ रहा है। उसकी भूल धन्य हो जाती है, यह दौड़ धूप का काम नहीं कर सकता और विमागी काम देर तक नहीं कर सकता। उसको दशा उस समय तक सुधर सकती है जब तक गुर्दे, फेफड़े और चमड़ा अपने अपने काम करते रहते हैं किन्तु, जब इनके काम निर्विघ्न नहीं होने पाते तो वह मारीपन मालूम करने लगता है और उसका शरीर उसे बोझ सा प्रतीत होने लगता है।

विजातीय-द्रव्य धीरे-धीरे शरीर भर में फैलने लगता है और शरीर के ऊपरी भाग में वह विशेषकर अपना घर बनाता है। गर्दन के भाग में यह स्पष्ट रूप से दिखालाई पड़ता है। जब गर्दन माड़ा जाती है तो तनाव मालूम होता है। उसमें यह भी पता चल जाता है कि विजातीय-द्रव्य किस मार्ग से ऊपर तक पहुँचा है।

यह तो हुई इस शरीर की वर्तमान दशा की बात। बहुतसे लड़के माता के गर्भ में विजातीय-द्रव्य लेकर उत्पन्न होते हैं। यही कारण है कि बहुत से लड़के बाल्यावस्था में नाना प्रकार की बीमारियों से पीड़ित रहते हैं। विजातीय-द्रव्य पहिले पेश में जमा होता है और वहाँ से शरीर भर में फैलता है। विजातीय-द्रव्य के मौजूद रहने से शरीर के भिन्न भिन्न कोठों को फैलाने का अवसर नहीं मिलता। अतएव उनकी स्वाभाविक वृद्धि मारी जाती है।

चोर की तरह विजातीय-द्रव्य अधिक समय तक छिपा पड़ा रहता है और अनुकूल मौका पाकर एकदम उभड़ पड़ता है। जिन पदार्थों में विजातीय-द्रव्य बना है वे धुल सकते हैं और उनके परमाणु अलग किये जा सकते हैं।

शरीर के भीतर ओश उभड़ता रहता है जो वास्तव में बड़े

भीतर विजातीय-द्रव्य उत्पन्न करती है। इसलिए खाने और पीने में नियमित होना स्वास्थ्य की कुस्ती है।

अब यह एक विचारणीय बात है कि जो विजातीय-द्रव्य शरीर के भीतर उत्पन्न हो जाता है उसका क्या होता है? वह वास्तव में शरीर के कुछ अवयवों द्वारा निकालकर बाहर फेंक दिया जाता है। फेककों से मल बाहर जाने वाली श्वास द्वारा निकल जाता है। कुछ मल बौतड़ियों के द्वारा पाखाने के रूप में बाहर हो जाता है, कुछ खून में मिलकर पसीन के द्वारा बाहर जाता है। और कुछ पेशाब के रास्ते निकल जाता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि शरीर हमेशा इस बात की कोशिश करता है कि हमारे पापों का बुरा प्रभाव न पड़ने पाये, यदि हम शरीर को विजातीय द्रव्य से लवालब भर दें तो शरीर विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालने का काम पूर्णतया नहीं कर सकेगा। परिणाम इसका यह होगा कि यह विजातीय-द्रव्य को अपने भीतर ही स्थान देन लगेगा। इस विजातीय-द्रव्य में पौड पोषक पदार्थ नहीं होता, अतएव शरीर के लिए यह हानिकारक है, वह खून के वाहनों में बाधा डालता है और दाजमे का विगाड़ देता है। विजातीय-द्रव्य धीरे धीरे भिन्न-भिन्न स्थाओं में विरोपठया मल निकालने वाली इन्द्रियों के समीप जम जाता है। एक बार जब विजातीय द्रव्य जमने लगता है तो वह परा-पर जमता जाता है। हाँ उस समय उसका जमना रुक सकता है जब आहार और विहार बदल दिया जाता है।

अब शरीर भी सूरत शक्ल में अन्तर पड़ने लगता है और पहिले उन्हीं लोगों को मालूम होता है जो इस विषय के शास्त्र हैं। वही मल ही न मालूम हो किन्तु शरीर ठमी समय में रोगी होना शुरू हो जाता है जससे विजातीय-द्रव्य इकट्ठा होने लगता है। रोग इस प्रकार धीरे धीरे बढ़ता है कि पुरुष या स्त्री

को मालूम तक नहीं होता। बहुत समय के पश्चात् उसे जान पड़ता है कि मेरा शरीर बिगड़ रहा है। उसकी भूख बन्द हो जाती है, वह दीर्घ धूप का काम नहीं कर सकता और विमागी काम देर तक नहीं कर सकता। उसकी दशा उम समय तक सुधर सकती है जब तक गुर्दे, फेफड़े और धमड़ा अपने अपने काम करते रहते हैं किन्तु, जब इनके काम निर्विघ्न नहीं होने पाते तो यह भारीपन मालूम करने लगता है और उसका शरीर चमे ब्रोम मा प्रतीत होने लगता है।

विजातीय-द्रव्य धीरे-धीरे शरीर भर में फैलने लगता है और शरीर के ऊपरी भाग में वह विशेषकर अपना घर बनाता है। गर्दन के भाग में यह स्पष्ट रूप में दिखालाई पड़ता है। जब गर्दन माड़ा जाती है तो सनाथ मालूम होता है। उसमें यह भी पता चल जाता है कि विजातीय-द्रव्य किस मार्ग से ऊपर तक पहुँचा है।

यह तो हुई इस शरीर की वर्तमान दशा की बात। बहुतसे लड़के माता के गर्भ में विजातीय-द्रव्य लेकर उत्पन्न होते हैं। यही कारण है कि बहुत से लड़के बाल्यावस्था में नाना प्रकार की बीमारियों से पीड़ित रहते हैं। विजातीय-द्रव्य पहिले पेट में जमा होता है और वहाँ से शरीर भर में फैलता है। विजातीय द्रव्य के मौजूद रहने से शरीर के भिन्न भिन्न कोठों को फैलाने का अवसर नहीं मिलता। अतएव उनकी स्वाभाविक वृद्धि मारी जाती है।

थोर की तरह विजातीय-द्रव्य अधिक समय तक छिपा पड़ा रहता है और अनुकूल मौका पाकर एकदम उमड़ पड़ता है। जिन पदार्थों से विजातीय-द्रव्य बना है वे घुल सकते हैं और उनके परमाणु अलग किये जा सकते हैं।

शरीर के भीतर जोरा उमड़ता रहता है जो वास्तव में बड़े

अब यहाँ यह बतलाना आवश्यक है कि वास्तव में स्वस्थ पुरुष कौन है ? इसका उत्तर जितना कठिन है उतना ही सरल भी है । स्वस्थ पुरुष वह पुरुष है जिसकी सब इन्द्रियाँ अपना अपना काम करती हों । नाक अपना काम करती हो, आँखों में चरमा लगाने की जरूरत न हो, विमाग अपना काम करता हो, खून साफ हो, पाखाना साफ होता हो, शरीर फुर्तीला मालूम होता हो, शरीर में हमेशा तेजो हो, सुस्तो कमो न मानूम होवो हो, काम क्रोध से दूर रहे, जब इस प्रकार का मनुष्य हो तो उसे स्वस्थ पुरुष कहते हैं ।

आदमी के अङ्ग-प्रत्यङ्ग सब दुरुस्त हों । लेकिन यदि चरमा लगाना पड़ता है तो उसे हम स्वस्थ नहीं कह सकते । उसको आँखें दुरुस्त हों, उसका विमाग दुरुस्त हो लेकिन यदि वह बहरा हो तो मन्दुरुस्त आदमी में नहीं गिना जा सकता, उम्मी प्रकार यदि बाहरी सब इन्द्रियाँ अपना अपना काम करती हों लेकिन यदि उसे बड़बड़ामी हो तो वह भी कदापि मन्दुरुस्त नहीं कहा जा सकता । मन्दुरुस्त मनुष्य में वे सब अवस्थाएँ होनी चाहिये जो ऊपर कही जा चुकी हैं ।

लुहकूने साहब ने एक और पहिचान मन्दुरुस्त होने की बतलाई है और वह यह है कि उसका पाखाना घँघा हुआ हो और जब मनुष्य शौच कर चुके तो उसकी गुदा में पाखाना न लगे । पशुओं की आर ध्यान देकर देखने से मालूम हो सकता है कि उनका पाखाना घँघा होता है और उसमें बिप बिपाहट नहीं होनी, पकरी घाम पात खाती है, वह लेंकी हगती है, जब वह लेंकी करती है तो उसकी गुदा में लेंकी का कुछ भी अंश नहीं लगता ।

घन्दर फो लीजिए जो मनुष्य प्राणी से बहुत कुछ मिलता जुलता है, उसका पाखाना घँघा रहता है और उसकी गुदा में

पाखाना नहीं लगता । गाय, भैंस, बैल इत्यादि भी इसी प्रकार से पाखाना करते हैं । इन पशुओं को आवदस्त लेने की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

एक बात इसके साथ और भी ध्यान देने योग्य है और वह यह है कि मनुष्य के पाखाने में बदयू भी न होनी चाहिये । उग्रोक्त बतलाये हुये पशुओं के पाखाने में कभी बदयू देखने में नहीं आती, इसी प्रकार मनुष्य के पाखाने का ढाल होना चाहिये वास्तव में मनुष्य जो आवदस्त लेता है वह केवल गुदा को और भी अधिक साफ और ठंडा करने के लिए होना चाहिये ।

मनुष्य यदि प्राकृतिक भोजन करे । उसका रहन-सहन यदि प्राकृतिक होवे तो ऐसा होना कुछ कठिन नहीं है, कोई भी कुछ दिन नियम से रह कर अनुभव कर सकता है । हमने तो इसका अनुभव खूब किया है और इस समय भी कर रहे हैं ।

निरोग मनुष्य का एक लक्षण और है, वह है उसका सुन्दर रूप । जितने निरोग स्त्री या पुरुष होते हैं, उन्हें खूबसूरत होना चाहिये । जपल के पशु वही कितने सुन्दर और मोड़क हात हैं । जब मनुष्य के शरीर में विजातीय-द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तब वह कुरूप हो जाता है । आपने प्रायः देखा होगा किसी की गरदन मोटी हो जाती है, किसी के पैर फूल जाते हैं, किसी का पेट सामने निकल आता है, किसी का मुँह भमराया होता है । यह सब विजातीय-द्रव्य संचित होने के चिन्ह हैं, शरीर से जब विजातीय-द्रव्य निकल आता है तो मनुष्य सुन्दर और निरोग हो जाता है ।

वास्तव में देखा जाय तो मालूम होगा कि विजातीय-द्रव्य शुरू शुरू में अपच से प्रारम्भ होता है । अपच अस्वाभाविक रहन-सहन से होता है । क्यों-क्यों लोग माँस-मदिरा का अधिक सेवन करते हैं, क्यों-क्यों खट्टे-मीठे पदार्थ खाते जाते हैं, क्यों

ज्यों चीजों को अस्थामाषिक ढङ्ग से पकाकर और उनका सव निकाल कर लोग भोजन करते हैं त्यों-त्यों उनके मेदे को अधिक ओर पड़ता जाता है, जिससे उनका मेदा धीरे-धीरे अपना काम कम करने लगता है।

मेदे के साथ अत्याचार हम मचपन से ही करना शुरू कर देते हैं। बहुत-सी अमेजी पढ़ी-लिखी मातायें अपने बच्चे को दूध नहीं पिलातीं, जो उनका स्वाभाविक आहार है। नाना प्रकार के कृत्रिम आहार उन्हें दिये जाते हैं जो उनके मेद के बिलकुल प्रतिकूल है।

अप्राकृतिक आहार को शरीर अपना शत्रु समझता है और यह आहार कमी दस्त, कमी कै, और कमी अन्य रूपों में बाहर निकलता है। यह घिना पचे हुए भोजन में होता है और अंतर्द्वियों में पहुँचता है, यहाँ से यह बाहर निकल जाता है। उससे लाभ नहीं होता। यदि यह न निकला और रक्त में मिला गया तो फिर यह जमा होता है।

हमारा भोजन एक रोज अप्राकृतिक हो ता कोई बात नहीं है किन्तु उसी प्रकार का भोजन जब रोज ही होता रहता है तो अस्थामाषिक और अपक भोजन विजातीय-द्रव्य के रूप में खून में जम्हर हो मिलता है। विजातीय-द्रव्य सब से पहिले वेड़ में इकट्ठा होता है, उसमें फिर सड़न पैदा होती है और फिर ऊपर और नीचे चारों ओर फैलता है। शरीर को उदात्त जित करने वाली आकस्मिक घटनाओं का ठंडा, थोड़ा, मनो विकार आदि का प्रभाव विजातीय-द्रव्य पर पड़ता है और यह अपने उत्पत्ति स्थान की ओर फिर वापस जाने लगता है। ओढ़ों में जब यह रुकता है तो उसमें सूजन पैदा होती है। किन्तु इसके बाद वह फिर जमा होता जाता है।

शरीर के जिस अंग में एक बार विजातीय-द्रव्य एकत्र हो

जाता है तो वह अपना काम ठीक तौर से नहीं कर सकता। उस अंग के रक्त प्रवाह में भी रुकावट पड़ती है। धीरे-धीरे वह अंग ठंढा हो जाता है और उसमें फिर गर्मी लाना कठिन हो जाता है।

निम्नो विजातीय-द्रव्य निखना अधिक होगा वह उतना ही अधिक रोगों का शिकार होगा। विजातीय-द्रव्य का ज्ञान शुरू में मनुष्य को नहीं होता। उसकी मात्रा जब प्रत्यक्ष रूप में बढ़ जाती है तब वह उसका प्रत्यक्ष अनुभव करता है। विजातीय द्रव्य की शरीर में अधिकता हो जाती है तो उसमें सड़न पैदा होता है और सड़न से गरमी होती है। जब अधिक सड़न से अधिक गर्मी बढ़ जाती है तो उमी का नाम न्यर होता है। प्रकृति विजातीय-द्रव्य को पसीने के रूप में बाहर निकालने की कोशिश करती है। आपने लोगों को कहते सुना होगा कि रोगी को रजाइ ओढ़ा दो जिसमें उसे खूब पसीना आजावे क्योंकि पसीना निकलने से बर दूर हो जायगा।

इन प्रकार विजातीय-द्रव्य पसीने के रूप में निकल जाता है तो बर दूर हो जाता है, किन्तु कहीं अप्राकृतिक दवाओं के द्वारा वह बीन में रोक दिया नाग तो सड़ने वाला विजातीय द्रव्य भीतर ही रह जाता है और निफट भविष्य में और भी भीषण बीमारी फैलन की आशाहू होती है। दूसरी बार उसी रोगी को जब फिर बर होता है तो उसकी भीषणता बढ़ जाती है और भीषणता की दृष्टि से बर के काला बर, लाल बर, आदि न मान्म फितने नाम रखे गये हैं।

विजातीय-द्रव्य जब धीरे-धीरे बढ़ता जाता है तो उससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ जैसे सिर दर्द, जुकाम, खाँसी दाँत में पीड़ा पैदा होता है। सर के बाल भी अल्प आयु में पक जाते हैं। कान से कम सुनाई देने लगता है और आँखों से कम दिखाई पड़ता है, पाचन-शक्ति का अभाव होता जाता है।

भोजन बिना पचे दस्त के रूप में बाहर निकल जाता है।

विजातीय-द्रव्य जब फेफड़े में बैठ जाता है तो फेफड़े खराब होने लगते हैं जब मनुष्य नाक से सांस न लेकर मुँह से सांस लेता है, उस समय समझ लेना चाहिये कि उसके फेफड़े खराब होने लगे हैं। फेफड़े खराब होने की एक परीक्षा और है। जब मनुष्य सोने लगे तो वह किसी से यह देखने के लिये कह दे कि सोते समय उसका मुँह खुला तो नहीं रहता। यदि खुला रह तो समझना फेफड़े की बीमारी शुरू हो गई है। जिनके फेफड़े मजबूत हैं वे सर्वत्र नाक से सांस लेते हैं, चाहे सोते हों और चाहे जागते हों।

उपरोक्त फयन से मिद्ध हो गया होगा कि सब रोगों की जड़ फेबल विजातीय-द्रव्य है। यदि सब रोगों की जड़ एक ही है तो उन सब की चिकित्सा भी एक ही है। और यह चिकित्सा है प्राकृतिक-चिकित्सा। यदि हम शरीर के भीतर सड़ने वाले नवीन पदार्थ न जाने दें और यदि भीतरी विजातीय-द्रव्य को निकाल दें, तो फिर हम रोगी नहीं हो सकेंगे। हम कम से कम १०० वर्ष तो अवश्य ही जी सकते हैं।

नवीन विजातीय-द्रव्य की उत्पत्ति रोकने के लिये प्राकृतिक आहार करना अत्यन्त आवश्यक है। भोजन जितने सादे ढंग से पकाया जाय, उतना ही अरुच पड़ेगा। उसमें मसाले डालने की आवश्यकता नहीं है। रसही, मलाह, मालपुष्पा आदि गरिष्ठ भोजन का सर्वथा त्याग करना चाहिये। फलों का सेवन अधिक करना चाहिये। जिस अन्न में जहाँ जो उत्पन्न हो वे वहाँ के लिये सवाशम हैं। दूध फण्णा पीना चाहिये। उपासन से उसकी उपयोगिता नष्ट हो जाती है।

भाजन कम करना चाहिये। ठूँस-ठूँस करके खाने से मेदा कमजोर हो जाता है। भोजन को खूब कुचल-कुचल कर खाना

चाहिये । जिसमें स्नान अच्छी तरह मिल जाय । भोजन की यदि यह व्यवस्था रखी जायगी तो नवीन विजातीय-द्रव्य शरीर में बनेगा ।

अब रही विजातीय-द्रव्य के निकालने की बात, जो भीतर भरा हुआ है । विजातीय द्रव्य निकालने के शरीर में चार मार्ग हैं फेफड़े, त्वचा, मूत्रेन्द्रिय और गुदा ।

फेफड़े, अच्छी हवा द्वारा खून को साफ करते रहते हैं और उसकी गन्धगी बाहर निकालते हैं । अतएव जरूरी है कि बाहर से साफ हवा नाक द्वारा फेफड़ों में जाय । यह सभी हो सकता है जब मनुष्य स्वच्छ वायु में रहे और स्वच्छ वायु में घूमे और व्यायाम करे । जिस घर में हवा न आती हो, जिस घर में राशनी न आती हो, उस घर में नहीं रहना चाहिये ।

त्वचा में लाखों छिद्र हैं, जिनसे भीतर का मल बाहर निकला करता है । मल मल कर स्नान करने से त्वचा साफ रहता है । रोज सारे शरीर का स्नान न करना एक बुरी आदत है और बीमारी को बुलाना है, यदि त्वचा विजातीय-द्रव्य की अधिकता से ठंडी रहती हो तो शरीर पर भाप लेना चाहिये जिससे छिद्र खुल जायेंगे और पसीने के रूप में विजातीय द्रव्य बाहर निकल जायगा ।

मूत्रेन्द्रिय का सम्बन्ध गुरदे से है । गुरद में पेशाब बनता है और वह ब्लैडर और लिम्फेन्द्रिय द्वारा बाहर निकलता है । बड़ी अंतर्द्वियों से पाखाना बाहर जाता है । विजातीय-द्रव्य गुरदे और पड़ा अंतर्द्वियों में प्रायः इकट्ठा होता है । इससे विशेष कर मूत्रेन्द्रिय में कुछ कभी-कभी जलन पैदा होती है । गुरदे और पड़ का विजातीय द्रव्य उबर स्नान या मेहन स्नान से दूर होता है (विधि आगे देखिये) ये स्नान जमे हुये मल को शीघ्र ढीला करके बाहर निकाल फेंकते हैं ।

इन स्नानों का फल तत्काल दिखलाई पड़ता है। पेट को सफाई हो जाती है और भूख खूब लगती है। यदि मल अधिक हो तो दिन में तीन बार आवश्यकतानुसार ये स्नान लिये जा सकते हैं। कितने समय में मल निकल जायगा, इसका अनुमान करना कठिन है। कभी कभी तो दो वर्ष तक लगातार चिकित्सा करनी पड़ती है। एक हमारे मित्र थे, वे इतने मोटे थे कि उन्होंने अपने धैठन के लिये एक खास कुर्सी बनवायी। मैं जब स्कूल में पढ़ता था, तब उनके पास प्राण जाना था। वे आनरेरी मजिस्ट्रेट भी थे। उन्होंने शरीर हल्का करने के लिये बहुत-सी दवायें खाईं, किन्तु किसी से कुछ लाभ न हुआ। अन्त में उन्होंने जल चिकित्सा की शरण ली। उन्हें दो वर्ष तक जल चिकित्सा करनी पड़ी, जिनसे वे बिल्कुल बरूद्ध हो गये और उनका शरीर बिल्कुल पतला हो गया। अब मैं उनसे फिर मिला तो उन्होंने मुझे अपने पहले वं पाट पहिन कर प्रियत्नाय जो ओवर कोट की तरह माछूम होता था। फटने का तात्पर्य यह कि विजातीय द्रव्य की मादाद पर ही अधिक या कम समय तक स्नान करने की अवधि थाँधी जा सकती है। जो लोग जगह के रोगी हैं, उन्हें राग में मुक्त होन के लिये अधिक समय तक जल चिकित्सा करनी पड़ती है।

उदर-स्नान और मेहन-स्नान के बाद गरमी तान की आवश्यकता पड़ती है। यह लोग तो हवा में रहने पर गरमी प्राप्त कर पाते हैं, किन्तु छोट-छोटे गर्मपे कैस करनी लायें। उन्हें यादिय कि ये माता की छाती में निपट जायें। उसमें उनको गरमी पूरा चरण में मिल जायगी। उनको गरमी लाने का पानी एक स्थानाधिक होगा।

इस प्रकार जब शरीर में भीतर नवीन विजातीय-द्रव्य न योगा और भीतर का संश्लिप्त मल जल-चिकित्सा द्वारा पाकर

निकल जायगा तो मनुष्य पूर्ण स्वस्थ हो जायगा और उसका जीवन सुख में व्यतीत होगा ।

७—औषधियों से हानियाँ

आजकल भारतवर्ष में डाक्टरों और वैद्यों की संख्या क्रमशः बढ़ रहा है । बात तो यह होनी चाहिए थी कि रोगी की संख्या घटती, किन्तु शोक इस बात का है कि डाक्टरों और वैद्यों की वृद्धि के साथ रोगियों की संख्या भी दिन थ दिन बढ़ रही है ।

लोग समझते हैं कि कोई रोग पुआ, घट दवा खातो, दवा खाता ही जायगा । उनका यह भारी भ्रम है । वास्तव में औषधियाँ विष हैं और शरीर के भीतर पहुँच कर वे विष उत्पन्न करती हैं । डाक्टर द्रास का मत है कि सब प्रकार की औषधियाँ शरीर को हानि पहुँचाती हैं । औषधियों से वास्तव में रोग और बढ़ जाता है, घटता नहीं ।

मान लीजिये कि आपके हाथ में दर्द है, डाक्टर उस पर इन्जेक्शन लगाता है, वह रोग भीतर दब जाता है और समय पाकर वह दूसरा रोग हाथ के दर्द से भी भीषण उत्पन्न करता है । विजातीय-द्रव्य का दबाना कहीं तक उचित है । वह तो और भी अनर्थ पैदा करेगा । पीड़ा वास्तव में तो केवल सञ्ज्ञ है वह असली बीज नहीं है ।

लोगों का कहना है कि जो औषधियाँ खिलाई जाती हैं वे दस्त और कै कराकर शरीर के विकार को दूर कर देती हैं । यह ढंग प्राकृतिक न होने से निन्दनीय है । जो काम औषधियों से कराने का बहाना किया जाता है, वह पसीने और जल चिकित्सा के स्नानों द्वारा प्राकृतिक ढंग से ऐसे ही निकाला जा सकता है । उसके लिये फिर औषधियों की क्या आवश्यकता । मेरी समझ में औषधियाँ विकारों को हरगिज नहीं निकालती ।

प्रकृति स्वयं उनको शरीर के हित के लिये निकालती रहती है।

यहुत से जाग ऐसे ही बिना रोग के औषधियों के मरने का अभ्यासी होते हैं। शक्ति-चूर्ण के बर्तलेह; शक्ति-चूर्ण के चूर्ण खाते हैं, ताकि मोटे और स्वस्थ हो जायें। कुछ लोग तो भूल को बदलने के लिए अफीम, मर्दिरा और मांस का सेवन करते हैं। ये सब यस्तुएँ कामोत्तेजना उत्पन्न करती हैं और मनुष्य को विषय की ओर अधिक प्रवृत्त करती हैं। उन चीजों का सेवन करने वाले का चित्त और शरीर हमेशा चञ्चल रहता है। उन्हें स्वास्थ्य का सुख कभी मिल नहीं सकता।

अमीरों के दरबार में एक न एक वैद्य जी या डाक्टर साहब की पहुँच जरूर हो जाती है। मइया को जरा-सी सर की पीड़ा हुई कि डाक्टर साहब कोइ मालिश की चीज लेकर दीड़े या वैद्य जी चट कोइ तेल लेकर सर में मलने लगत हैं। वे ऐसे ऐसे अमीरों का जीवन अपनी दवाइयों पर चलाते रहते हैं। ऐसी परिस्थिति होने से प्रायः मइया जी को कभी जुकाम होता है, कभी कब्ज हो जाता है और कभी मुखार हो जाता है।

दरबारी डाक्टर या वैद्य उनके भोजन की बढ़िया से बढ़िया व्यवस्था करते हैं और उसे दवाइयों के सहारे पचाने का प्रयत्न करते हैं। आजकल हमारे धनी भाइयों के ऐसे ऐसे ही महान-महान् पुरुषों में स्वयं होते हैं। डाक्टर और वैद्यों को तो कोई फँसना चाहिये तो उनके बंगुल में कोई न कोई धनी फँस ही जाता है।

इससे मनुष्य के नैतिक बल में कितना पतन मालूम होता है। जिस भारस्वरूप के रहनवास के चित्तन जितेन्द्रिय होते थे, वहाँ के निवासी अब अपनी जिद्दा पर भी अपना अधिकार नहीं रख सकते। यह बात यतलाद जा चुकी है कि मनुष्य का भोजन यदि स्वाभाविक है, यदि उसका रहन-महान् स्वाभाविक

हो तो उसे कोई रोग नहीं उत्पन्न हो सकता । जिसने जिद्दा और जननेन्द्रिय को अपने वश में कर लिया, समझ लीजिये यह संसार के रोग को अपने वश में कर चुका ।

डॉक्टर जो दवा देते हैं वह कितनी कड़वी होती है । उसको देखकर धर्मीयत चयनाने लगती है । पीते-पीते घमन करने की नौबत आ जाती है । जो यस्तु पीने और सूँघने में खराब लगे ईश्वर जाने वह शरीर को लाभ पहुँचाती होगी या हानि ।

मजे की बात एक और है । वह यह कि अँगरेजी दवाओं के लिये मूल्य भी अधिक देना पड़ता है । डॉक्टर साहब एक खन्ना नुसखा लिख देते हैं, जिसमें एक रुपये से कम पैसे नहीं लगते । हर एक गरीब इतने पैसे नहीं खर्च कर सकते । देखिये हम अँगरेजी दवाओं से दोहरी हानि उठा रहे हैं । एक तो उसमें लाभ नहीं होता और दूसरे हमारे पैसे कितने अधिक खर्च होते हैं ।

हमारी समझ में अमीर और गरीब सबके लिये जल चिकित्सा ही रामबाण औषधि है । अन्य जितने प्रकार की बनावदी दवाइयाँ हैं, ये शरीर के रोगों को दबाकर मविष्य के लिये उसका मार्ग और भी अधिक कठिन बना देती हैं । हम यहाँ कुछ डॉक्टरों का मत औषधियों के विषय में देकर इस अध्याय को समाप्त करते हैं ।

अमेरिका के डॉक्टर क्लार्क कहते हैं—“चिकित्सकों ने रागियों की लाभ पहुँचाने की धुन में उल्टे बहुत कुछ हानि पहुँचाई है । उन्होंने हजारों ऐसे रोगियों के प्राण लिये हैं जो याद प्रकृति पर छाड़ दिये जाते तो अवश्य नीरोग हो जाते । जिन्हें हम औषधि समझते हैं, वे वास्तव में विष हैं और उनकी प्रत्येक मात्रा से रोगी का वल घटता है ।”

डा० आलोरी का मत है कि “रोगों को नाश करने में सब से अधिक महायत्ना उन्हीं लोगों से मिली है, जिन्होंने किसी डाक्टर की फालंज की कोई परीक्षा नहीं की है और न कोई डिप्लोमा पाया है।”

डाक्टर होम्स कहते हैं—“औषधियाँ आदि तैयार करने के लिये द्रव्य निकालकर उचित स्थानों पर रखी जाती हैं, घनत्वपतियों का सत्यानाश किया जाता है और साँपों के जहर निकाला जाता है। अगर सब औषधियाँ मनुष्य में फैल दी जाती तो मनुष्य जाति का बड़ा उपकार होता।”

डाक्टर थयारनकी कहते हैं—“निफित्सकों को संभालने के साथ ही साथ रोगों की संख्या भी उन्नी शान में बढ़नी जाती है।”

डाक्टर फूबन का सिद्धांत है, कि औषधियों पर ब्रिसका जितना विरयाम हो उसे उतना ही अज्ञानी समझना चाहिये।

८—बच्चों की देख रेख

इस समय आ हमारी शारीरिक दशा गिरी हुई है उसका मुख्य कारण यह है कि हम लाइफ़केपन से बच्चों की दया करने जैसा करता चाहिये, धिक्का नहीं करते। हमारे घर की स्त्रियाँ जो अधिकतर मूर्ख हैं तो फिर बच्चा की देख-रेख फौन कर, माना मारे लाइफ़-न्यार से दिन भर छोटे बच्चे का गिलाना ही अपना कर्तव्य समझती है।

बच्चे का ग्याना प्राप्त-काल से शुरू होता है। दृढते उठत माय का गुनगुना दूध भर पेट पिलाया जाता है। यदि बच्चा छोटा है तो दिन भर म ५, ७ भरतया मूय पेट भर भर कर उसको दूध पिलाया जाता है। रात का भी जब बच्चा किसी कारण से रोता है तो माता यही समझती है कि वह मारे भूख के रो रहा है। इस

वास्ते रात को भी वासी दूध ठूँस-ठूँसकर पिलाया जाता है।

जो लड़के कुछ बड़े हैं और पेर के बल किसी प्रकार चल लेते हैं, उन्हें नाना प्रकार के अप्राकृतिक भोजन कराये जाते हैं। सब पकवान, मिठाई, नमकीन आदि कड़ो २ चीजों का जलपान कराया जाता है। ६, १० बजे रोटी दाल, भात, नरकारी भर पट खिलायी जाती है। इससे बाद मायफल तक अन्न लड़के किसी को खाते हुए देखते हैं तो उसी के साथ खान बैठ जाते हैं। इस प्रकार दिन रात में न मालूम कितने घार लड़के खिलाये जाते हैं। जितने लड़के खाते हैं उसने ही घार घे पाखाने भी जाते हैं।

परिणाम इनका यह होता है कि हमारे देश में लड़कपन में बच्चा को अनेक बीमारियों का सामना करना पड़ता है। आज किसी बच्चे को पाखाने की बीमारी हुई है, तो कल मुँह से रक्त गिराना है, तब हिमा बच्चे को फँसल होता है तो दूसरे दिन किसी बच्चे की पमली चलती हुई दिखलाई पड़ती है। फँसल, पमली का चलना, दूध गिराना, हरा-हरा पाखाना आना, उबर का रहना आदि ऐसी बीमारियाँ हैं जो हमारे बच्चों का पिण्ड नहीं छोड़ती।

वास्तव में देखा जाय तो बच्चों को बीमारियाँ इसी वास्ते होती हैं कि उनका अप्राकृतिक भोजन आवश्यकता से अधिक कराया जाय। मूल भाषा समझती है कि उनके पीछे भूत प्रेत लगा हुआ है। म्हादने-फूँके वाले बुलाये जाते हैं और नाना प्रकार के ऐसे ऐसे करामात करवाये जाते हैं, किन्तु बच्चा अन्त में मर जाता है। इस मूर्खता का भी कुछ ठिकाना है। जहाँ बच्चों को डाक्टरों का दिखाना चाहिये वहाँ उनकी उपयुक्त चिकित्सा न करके हम म्हादने-फूँके वालों के हाथ में अन्धविश्वास के कारण डाल देते हैं और अन्त में उस बच्चे से हाथ धो बैठते हैं।

ऐसी प्रथा हिन्दुस्तान में ही दिखलाई पड़ती है। यही कारण

है कि छोटे छोटे बच्चों के मरने की संख्या और देशों की अपेक्षा हिन्दुस्तान में अधिक है। आपने देखा होगा कि एक बंग रोज के बच्चों की लड़कपन से कितनी देख-रेख की जाती है। उसकी माता पढ़ी लिखी होती है। बच्चे को ठीक समय में भोजन दिया जाता है, और उनको साफ और सुथरा रखा जाता है। प्रातः काल और सायंकाल वे खुली हवा में घुमाये जाते हैं और घर में भी खुली हवा में रखे और सुलाये जाते हैं।

हमारे घर की स्त्रियाँ बच्चों को केवल अधिक खिलाती नहीं हैं बल्कि उनको बन्द कोठरी में रखती हैं, खासकर सरदी के दिनों में ताकि उनको ठंड न लगने पावे। ताजी हवा बच्चा के पास जाने नहीं पाती। जहाँ माताओं की भूल्यता के कारण बच्चों के स्वास्थ्य को खराब करने वाले इतने कारण मौजूद हैं वहाँ बच्चे यदि अधिक संख्या में मरते हैं तो इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

लुइ ब्रूने ने एक पुस्तक लिखी है जिसका नाम Rearing of Children अर्थात् बच्चों का पालन है। यदि उनके आदेशानुसार बाल्यावस्था में बच्चों का पोषण किया जाय तो बच्चा स्वस्थ और दीर्घजीवी हो सकेगा है। उन हजारों बच्चों के प्राण बच सकते हैं जो बोझी ही अवस्था के कराँल काल के गाल में पड़ते हैं। इसी का यहाँ पर हम सार दे रहे हैं।

शुरु में बच्चों का व्यापारिक भोजन माँ का दूध है। हम प्रायः देखते हैं कि जिन बच्चों को माँ का दूध पीन को नहीं मिलता वह प्रायः मर जाते हैं। माँ से उतर कर दूध घाय का होता है, समय पर माँ अपने बच्चे को दूध बहुत कम पिलानी है, दूध पिलाने का काम प्रायः धायों से सुपुर्द किया जाता है। धाय यदि स्वस्थ है तो फायदा तो नहीं, नहीं तो प्रायः बच्चे का हानि पहुँच जाती है। अतएव जहाँ धाय द्वारा बच्चों को दूध

पिलाया जाता है, वहाँ धारों को स्वस्थ रखना असंभव था।
 शक्य है। ऐसा होते हुए भी माता के दूध की कृष्ण और ही बात
 है। उसमें बच्चे के लिए विशेष शक्ति है। माता को ही सभ
 प्रकार से बच्चे के लिए स्वस्थ रहना चाहिए।

प्रायः लोग माता के दूध से सन्तुष्ट नहीं रहते। वे बच्चे
 को मोटा करने के लिए नाना प्रकार के बोलियों के दूध को
 प्रयोग में लाते हैं। विज्ञापनदाता विज्ञापनों में नाना प्रकार
 से इस दूध की प्रशंसा करते हैं और जनता उनके चतुर्मुख में
 फँसा जा रही है। इससे बच्चों का पेट कमजोर हो जाता है
 और वे रोगी हो जाते हैं।

अतएव इस प्रकार के बने हुए बाजारू दूध बच्चों को
 कभी भी न देना चाहिये। यदि माता का दूध न होता हो या
 कम होता हो तो गाय का फल्गु दूध दिया जा सकता है।
 उबाला हुआ गाय का दूध भारी होता है और बच्चों को हर
 प्रकार से हानि पहुँचाता है। वह घेर में हजम होता है और
 इसके अलावा दूध की पोषण शक्ति उबालने से नष्ट हो जाती
 है। डाक्टर कहते हैं कि फल्गु दूध में जीवाणु पड़ जाते हैं जो
 रोग उत्पन्न करते हैं, यदि बच्चे का पेट निरोग है तो जीवा
 णुओं से डरने की जरूरत नहीं है। वे पेट में जाते ही मरकर
 सब हजम हो जाते हैं। यदि लोग फल्गु दूध से डरते हों तो
 थोड़ा सा उसे गुनगुना कर लें, किन्तु स्यालें नहीं।

यास्थव में गाय का ताजा दूध देना चाहिए और उसमें
 थोड़ा-सा पानी मिला लेना चाहिये। यह देख लिया जाय कि
 किस गाय का दूध दिया जा रहा है वह तन्दुरुस्त है या नहीं,
 जो गायें सूटे में २४ घंटे बैठी रहती हैं वे स्वस्थ नहीं हो सकतीं।
 जो दिन में चरने जाती हैं और जिन्हें घास पात अधिक स्थान
 को दिया जाता है, वे स्वस्थ होती हैं। यदि गाय स्वस्थ न हुई

तो उसके दूध से बच्चे को हानि पहुँचती है। हर समय गाव का दूध साखा नहीं मिल सकता, इसलिए जब दूध बच्चे को पीने को दिया जाय तब जरा गुनगुना कर लिया जाय तो हानि नहीं है, किन्तु उबाला या औटाया दूध बच्चों को कदापि न देना चाहिये। उबाल हुए दूध से बच्चा के हाथ-पैर मोट पड़ जाते हैं और उनके पेट निकल आते हैं।

जब बच्चा जरा बड़ा हो तो उसे चावल या आँ का माँड़ देना चाहिये। दूध या माँड़ में चीनी नहीं मिलाना चाहिये। मीठे से दूध का स्वाद बढ़ जाता है जिससे आवश्यकता से अधिक बच्चा पीने लगता है, नकली रीति से दूध पिलाने में यही तो भारी हानि है। इसके अतिरिक्त चीनी स्वयं पेट को लिये अशुद्धी वस्तु नहीं है। इन्धर ने जितनी चीनी की आवश्यकता समझी है उतनी चीनी उसने हमारे आरा पदार्थों में स्वामायिक रूप में ही मिला दी है।

बच्चे को आवश्यकता से अधिक न मिलाना चाहिये। कम खान में इतनी हानि नहीं है, जितनी अधिक खान में। उसके खान का समय आँ देना चाहिये। छोटे बच्चों को प्रायः भूख जल्दी बल्दी लगती है, अतएव ठमकी रुचि दखकर और धीरे में जब यह अच्छी तरह देखा लिया जाय कि इसे भूख लगी है, तो उसे भोजन देना चाहिये।

बच्चा जब कुछ बड़ा हो जाय और उसके दाँत निकल आयें तो दूध के अलावा उसे हिन्दुस्थानी ढाँ से सिंकी दूध गेहूँ के आटे की रोटी और दलिया देना चाहिये। राटी को माँ पदल खुब चपा ले तब बच्चे के मुँह में डाल। यह प्रथा हिन्दु स्त्रियों के लिए धिनीनी मालूम हामी है, किन्तु इससे बच्चे को पड़ा लाभ पहुँचता है। बच्चा रोटी का अच्छी तरह चपा

नहीं सकता, इसलिए खड़ी रोटी का टुकड़ा उसके पेट में जाने से उसे बड़ाजमी होने का सदेह है।

ताजा फल और एक टुकड़ा रोटी शुरू में लड़के के लिए काफी है, रोटी में घी नहीं चुपड़ना चाहिये। लड़कपन से ही बच्चों को समझाते रहना चाहिये कि इससे बढ़कर तुम्हारे लिए दूसरा भोजन नहीं है। इसक पश्चात् उन्हें थोड़ा-सा भात, थोड़ी सी दाल और थोड़ी सी तरकारी खाने को दीजिये, भात का मॉड़ न निकालना चाहिये और दाल छिलकेदार होनी चाहिये। पानी भी उन्हें स्वाभाविक जितना ठंडा मिल सके, उतना ठंडा देना चाहिये। उसे उवाककर नहीं देना चाहिये।

बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए यह आवश्यक है कि उनके कपड़ों पर भी ध्यान रक्खा जाय। वे इतने ठीले और हवादार हों कि बच्चों को किसी प्रकार की तकलीफ न हो। गर्मी के दिनों में उन्हें एक पतला-सा कुरता पहनना चाहिये और जहाँ तक हो नंगे पैर रखना चाहिये। गर्मी में उन्हें मोजे और पतलून पहनने की जरूरत नहीं है। बच्चों के सर पर कंटोप धाँधने की आवश्यकता नहीं है। इससे उनके स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

बच्चा को हवादार मुले कमरे में सुलाना चाहिये। उनके मुँह घन्ट न करना चाहिये। उनको हर एक श्वास में ओढ़ाना चाहिये, उनको जितना पसीना आयेगा उतना ही फायदेमंद है। बहुत-सी मातायें कमरे के सय दरवाजे को जाड़े में बन्द कर देती हैं, इस भय से कि बच्चे को सरदी लग जायगी। ऐसा समझना मूर्खता है। बन्द कमरे में बच्चे को कदापि न सुलाना चाहिये।

अब आप लोग उन बालकों की ओर ध्यान दीजिये जो पढ़ने के लिए स्कूल जाते हैं। इन बच्चों के भोजन में हम बड़ी लापरवाही करते हैं। बहुत से बच्चे चासी पराठे या पूड़ी, अचार या किसी दूसरी चटपटी चीज के साथ खाकर स्कूल

जाते हैं। यहाँ जब छुट्टी का घंटा बजता है या बीच ही में स्कूल के बाहर निकलकर घटपटे, मलाई का बर्फ आदि अन्धधुंध पदार्थ खाते हैं। सार्यकाल जब स्कूल से वे घर जाते हैं तो पेट भर खाते हैं और रात को न बचे उठकर फिर भोजन करते हैं परिणाम इसका यह होता है कि अधिकांश विद्यार्थी एक न एक रोग से पीड़ित रहते हैं। कम से कम उनकी सभ्यत दिन भर भारी तो जरूर रहता है और कभी कभी दर्जे में मेद के बोझ से ऊँचते हुए दिग्यलाई पड़ते हैं।

जिन माता पिता ने बच्चे को पैदा किया है उन्हें उसकी देख-रेख भी पूरी तरह से करना चाहिये। प्रातःकाल स्कूल जब वे आँवें तो उन्हें चोकर मिल आटे की रोटी, दाल, भात और सरकारी खाने को दें, सब काम छोड़कर ताजा भोजन उनके लिए बनाया जाय। बच्चों को घटपट के लिये पैसे न दिये जायें। स्कूलों की ओर से संयुक्त प्रान्त के स्कूलों में भन के जलपान का अथ प्रयत्न हो गया है। १ बजे के लगभग उनको मिलता है। यह पाने का जलपान उनके लिए काफी है।

चार बजे जब बच्चे स्कूल से घर वापस आते हैं तो उनको कुछ भी जलपान न दिया जाय और यदि देने की आवश्यकता ही पड़े तो सामयिक फल खाने को दिये जायें। ७ बजे, तब उनको यही वे घने आटे की रोटी और सरकारी का भोजन कराया जाय। पूरी कचोड़ी गिलाना हानिकारक है, ताना गाय का कच्चा दूध भी दिया जा सकता है। हमेशा हम ध्यान रखना जाय कि बच्चों का जरूरी अर्ली न गिलाया जाय और जो भोजन खाने को दिया जाय वह जल्द पचनयोग्य हो।

लड़कों को स्कूल में अथ प्यास लगे तो ठंडा पानी ही पिलाया जाय। मोटापाटर, आइस क्रीम, लेमोनड आदि पीने की प्रथा पुरी है। ये सब स्यामायिक पद पदार्थ नहीं हैं। परफ

भी स्वाभाविक न होने के कारण स्थान्य समझना चाहिये ।

ऐसा होते हुए भी लड़कों को आदतें घर में ही पढ़ती हैं। वे अपने माता पिता की नकल करके अपना आचरण निर्माण करते हैं। यदि पिता घर में चुरुट पीत हैं तो उन्हें देखकर बच्चा भी चुरुट पीने लगता है। यदि माता-पिता आठ बार घरमें बिना सोचे समझे भोजन करते हैं तो बच्चा भी देखा-देखी आठ बार भोजन करता है। खाने-पीने का, बातें करने का, रहन-सहन का ऊँचा आदर्श यदि घर के लोग रखें तो बच्चे को यह कहने की आवश्यकता न पड़ेगी कि बेटा, तुम्हें इस प्रकार संसार में रहना चाहिये। एक प्रत्यक्ष उदाहरण सी मौखिक बातों से कहीं अच्छा है।

स्कूल जाने वाले लड़कों में एक बात सबसे खराब यह पाई जाती है कि बहुत से लड़के रोज स्नान नहीं करते। वे मुँह में जरा सा तेल लगा लेते हैं और बालों में कंभी कर लेते हैं। देखनेवाले को मालूम होता है कि वे स्नान करके आये हैं किन्तु वास्तव में ऐसी बात नहीं रहती। जाड़े के दिनों में शायद १५ दिनों में वे स्नान करते होंगे। जो लाभ अच्छी हवा से फेफड़ों को पहुँचता है वही लाभ स्नान करने से त्वचा एवं शरीर को पहुँचता है। आपने देखा होगा कि जब आप स्नान करते हैं तो शरीर भर में कैसी कुर्ती एकदम पैदा हो जाती है और चित्त एक दम किस प्रकार प्रसन्न हो जाता है।

दूसरी खराब आदत जो बच्चों में पाई जाती है यह व्यायाम का अभाव है। बच्चों के लिये व्यायाम करना उतना ही आवश्यक है जितना उनके लिये भोजन करना। सबसे अच्छा व्यायाम प्रातःकाल सुली हवा में टहलना है। प्रत्येक बच्चे को प्रातःकाल उठकर शौचादि से निवृत्त होकर ४, ५ मील अवश्य टहलाना चाहिये और फिर उसके बाद अपने दैनिक काम में लगना चाहिये।

Child is the father of the man, यानी जो आज

वधे हैं वेही आगे चलकर देश क होनहार नागरिक बनते हैं। यदि स्वास्थ्यदायक भोजन की ओर बाल्यकाल से ही उनकी प्रवृत्ति लगाई जाय, यदि रहन-सहन का ध्यान बाल्यकाल में दिया जाय तो देश का देश स्वस्थ हो जाय और आगे चलकर उनके रोगों को दूर करने के लिये हाथ-तोथा न करना पड़े।

६—जल चिकित्सा के स्नान

जल-चिकित्सा में जिन स्नानों से रोग दूर किये जाते हैं उनके विवरण यहाँ दिये जाते हैं।

स्टीम बाथ (वाष्पस्नान)

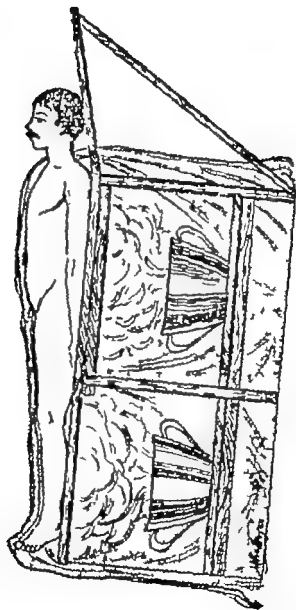
स्टीम बाथ बड़े प्रकार से लिये जाते हैं, तथा अपना काम सुचारु में करे इसके लिये यह सबसे बढ़िया स्नान है। जो स्वस्थ रहना चाहते हैं उनके लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि उनकी तथा ठीक-ठीक काम करे।

सारे शरीर का स्टीम बाथ—सुझाने साध्य ने शरीर में स्टीम बाथ लाने के लिये एक विशेष यन्त्र तैयार किया है जिसका चित्र दूसरी ओर दिया है। इस यन्त्र से यह लाभ है कि इससे चाहे आप सारे शरीर में स्टीम बाथ ल लीजिये और चाहे शरीर के किसी भाग में ल लीजिये क्योंकि यह छोटा बड़ा किया जा सकता है।

चित्र [अ] की तरह यंत्र को रम्पकर तीन या चार पानी से भरे बरतन भाग पर चढ़ा दीजिये, जब पानी थोड़ा जग तो रोगी को पीठ के बल बिलकुल नंगा यंत्र पर लिटा दीजिये और उमका कम्बल से इस प्रकार ढकिये कि यह चारों ओर जमीन से सटफता रहे जिससे भाप बाहर न निकलने पाय। गुरु में सिर भी ढक लेना चाहिये। फिर पानी से थोड़ा दूध दो बर्तन कम्यल उठाकर नीचे रखिये, एक पैर के नीचे और

तुम्हारे
 शरीर
 का
 वजन
 १५५

१५५



चित्र (५)

१५५
 १५५
 १५५
 १५५



चित्र (ब)

दूसरा पीठ के नीचे। बच्चों के लिए केवल एक बरतन का रखना काफी है। ज्योंही बरतनों से भाफ कम निकलने लगे तो उनको हटाकर आग पर चढ़ा दीजिये और आग पर रखे हुए दो बरतन उनके स्थान पर रखिये। इसी प्रकार काफी भाफ देने के लिए बरतनों को बदलते रहिये।

१० या १५ मिनट के बाद रोगी को उलट जाना चाहिये ताकि भाफ पेड़ और छाती में विशेष रूप में पहुँचने लगे। पसीना यदि अभी तक न आया होगा तो अब जोर से निकलने लगगा। बच्चों के लिए बरतनों को धार-वार बदलना आवश्यक है। जिन लोगों को जल्दी पसीना नहीं आता उन्हें अपना सिर ढके रहना चाहिये। जिन हिस्सों में विजातीय-द्रव्य अधिक संचित है उनमें पसीना ढेर में निकलता है। रोगी की भी यही इच्छा होती है कि वहाँ अधिक गरमी पहुँचाई जाय। उनकी यह इच्छा पूर्ण होनी चाहिये। स्टीम बाथ आवश्यकतानुसार १५ मिनट से आध घण्टे तक लिया जा सकता है।

कमजोर पुरुषों का अथवा जिनकी दशा भयङ्कर है और पागल आदि उमाद रोगियों को स्टीम बाथ कभी नहीं देना चाहिए। जिन लोगों का स्वभावतः पसीना आता है उन्हें भी स्टीम बाथ लेने की जरूरत नहीं है। एक सप्ताह में दो बार से अधिक स्टीम बाथ नहीं लेना चाहिये।

स्टीम बाथ लेकर ठंडे पानी का (६८, ८१ फ़ैरन हाइट) हिप बाथ शरीर को ठंडा करने के लिए लेना चाहिये। हिप बाथ के शुरू में या अन्त में पेड़ के अतिरिक्त शरीर के अन्य भागों को भी ठंडा करने के लिए ठंडे पानी से धो डालना चाहिए। इस रीति से पसीना आने पर कोई भीतरी उत्तेजना नहीं होती। गरमी के बाद ठंडे पानी के स्नान से थिलथिल न डरना चाहिये। सोहे का स्टील बनाने के लिए पहले उसे आग

में लाल करते हैं और फिर उसे शीतल जल में भुझाते हैं। इसी प्रकार स्टीम बाथ के बाद जब मनुष्य का शरीर भी ठंडा किया जाता है तो यह मजबूत बनता है।

स्टीम बाथ लेकर शरीर को इस प्रकार गरम करना चाहिए कि कुछ पसीना आ जाये। ताकतवर पुरुष खुली हवा में दौड़ें अथवा व्यायाम करें और कमजोर पुरुषों को गरम कपड़े पहन कर थाम्पाई पर लेट जाना चाहिये।

स्टीम बाथ बेत की कुर्सी में बैठकर लिया जा सकता है। रोगी कमर में बैठ जाय और चारों ओर अपने को कम्बल से ढक ले। कुर्सी के नीचे एक बालतै हुए पानी का घरतन रफखा जाय और रोगी के पैर एक कम बालतै हुए दूसरे घरतन के ऊपर दा पतली पतली लकड़ियां रखकर उसी के ऊपर रख दिय जायें।

(आराम कुर्सी या कुहातों में एक छोटी खटिया से भी स्टीम बाथ लिया जा सकता है किन्तु कुछ कने साहय के यंत्र में स्टीम बाथ लेते समय सुविधा अधिक होती है।)

पेड़ का स्टीम बाथ—यह स्टीम बाथ कठिन में कठिन उदर रोगों में लिया जाता है। इसके लेने का ठग चित्र (घ) में स्पष्ट हो जाता है। इसके बाद हिप बाथ लेना अत्यन्त आवश्यक है। श्री सम्बन्धी रोगों में हिप बाथ की जगह मिड्स बाथ लेना चाहिये। इस स्टीम बाथ के लेने का ठग चित्र दे जो पूरे शरीर के स्टीम बाथ लेने का है।

गर्दन और सर का स्टीम बाथ—चित्र (स) में यह स्टीम बाथ स्पष्ट हो जाता है। माप का घरतन बेंच के ऊपर एक सग्न पर रफखा जाता है और सर और गर्दन में उस समय तक माप दी जाती है जब तक इनमें पसीना न निकलने लग। पसीना निकलने ही बंद कर दिया जायगा। दांत की पीड़ा में नी विशाप रूप में देखने में आता है। सर और छाती को यदि

गरम हों तो ठंडे पानी से धो छालना चाहिये और फौरन ही हिप बाथ या सिट्ज बाथ लेना चाहिये । यदि दर्द कुछ बेर घाद फिर होने लगे तो गरदन का स्टीम ।। थ सारे शरीर का स्टीम बाथ धारी-धारी से लेना चाहिये । सारे शरीर के स्टीम बाथ में इस बात का ध्यान रहे कि पेड़ू में भी माप दी जाय ।

पृथक्-पृथक् अंग के स्टीम बाथ बड़े महत्व के होते हैं । उनसे लाभ जल्द पहुँचता है । कान के दर्द में, आँख की बीमारी में, नाक और गले की बीमारी में, दाँतों की पीड़ा में और फोड़े फुन्सी और भीतर मुँह वाले फोड़े में तो ये अच्छे लाभदायक सिद्ध हुए हैं ।

विशेष अंगों के स्टीम बाथ किसी विशेष यंत्रों की सहायता से भी दिये जा सकते हैं । पेड़ू का स्टीम बाथ साधारण कुर्ची में लिया जा सकता है । सर में स्टीम बाथ लेने के लिये एक छोटी सी चौकी में काम लिया जा सकता है, जिसके ऊपर झूलते हुए पानी का बरतन रक्खा जा सके ।

धूप स्नान (मन बाथ)

धूप या सन बाथ उस दिन लिया जा सकता है जिस दिन सूर्य खूब चमक रहा हो और दिन में साधारण गरमी हो । उसके लेने की विधि इस प्रकार है । रोगी को बहुत पतला कपड़ा पहनकर चटाई या (ऊनी कम्बल पर) लेट रहना चाहिये, जहाँ धूप तो आती हो लेकिन हवा न लगती हो । जूते और भोजन एक दूध न रहें । स्त्रियों को अपनी घोली उतार ढालनी चाहिये । सर और चेहरे का बड़े-बड़े पत्तों द्वारा धूप से बचाना चाहिये । इसके लिए कले के पत्तों से अच्छा काम चल सकता है । पेड़ू को भी पत्तों से ढाँक रखना चाहिये । पन्ना न मिले तो गोले केपड़े से ढाँक दिया जाय ।

धूप स्नान आध घण्टे से डेढ़ घंटा तक आवश्यकता के अनु-

सार लिया जा सकता है। यदि, किसी रोगी को सब भी पसीना न निकले तो उसे ढेड़ घंट से भी अधिक धूप में सेट रहना चाहिये। बहुत कड़ी धूप में बहुत देर तक सन बाथ लेना उचित नहीं है। मन बाथ लेते समय जिनके सर में दर्द होना सगे उन्हें पहले थोड़े ही समय तक सन बाथ लेना चाहिए। यह दशा विशेषकर उन रोगियों की होती है जिनको या तो पसीना आता ही नहीं और कभी आता भी है तो थड़ी कठिनाई में।

सन बाथ के बाद हीले हुए विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालने के लिये हिप बाथ या सिट्ज बाथ अत्यन्त आवश्यक है। जिन अत्यन्त बीमार रोगियों को ठंडे हिप बाथ या सिट्ज बाथ के परमात जरूरी गरमी नहीं आती उन्हें सर ठाँककर धूप में गरमी लाने के लिये फिर बैठ जाना चाहिये या धूप में टहलना चाहिये। अधिक बीमार रोगियों के लिये मन बाथ कष्टमद्द है, इसलिये शुरू में न देना चाहिये।

सनबाथ लेने का सबसे बढ़िया समय १० से ३ बजे तक का है। यदि इच्छा हो तो दोपहर के भोजन के परचात सनबाथ लिया जा सकता है किन्तु भोजन के बाद या एक घंटा बाद लेना उत्तम है। क्योंकि भोजन पचाने के लिये शरीर का गरमी की जरूरत होती है और सनबाथ के परचात को ठण्डे स्नान लिये जाते हैं उनमें गरमी कम होती है।

किमी विशेष अंग के मनबाथ

लुप्त करने साध्य ने गुमडियों में, पहले हुए पापों में, सूजन में, रसीली में, शरीर के भीतर किमी अपयथ व पदार्थ ज्ञान में और सब प्रकार के दर्द में मन बाथ का बड़ी मारुता पूर्वक प्रयोग किया है। किमी विशेष अंग का मन बाथ उमी प्रकार लिया जाना है जिस प्रकार पूरे शरीर का मन बाथ। अंतर फेयल इमना ही है जिस अंग पर मन बाथ मना दा ना बद एक

दम नंगा कर दिया जाय और उस पर दो पत्ते रख दिए जाय ।

सन बाथ के विषय में साधारणतया यह कहा जा सकता है कि पानी और आहार के साथ सबसे उत्तम हमारा चिकित्सक सूर्य ही है । दूसरा कोई भी ऐसा मार्ग नहीं है जिससे हमको सूर्य के समान लाभ प्राप्त हो सके । पुराने रोगों के विजातीय-द्रव्य को ढोला करनेके लिए सन बाथ में बढ़कर कोई दूसरा लाभदायक सरल उपाय नहीं है । एक उदाहरण से यह बात और भी अधिक स्पष्ट हो जायगी । मिट्टी से सना हुआ कपड़ा यदि धूप में ढाला जाय तो मिट्टी शीघ्र सूख जाती है, किन्तु यदि हम कपड़े को एक बार पानी में भिगोवें और बार बार धूप में रक्खें तो धूप मूल को थोड़ा बहुत खींच लेती है और कपड़ा साफ हो जाता है ।

इस पृथ्वी पर जीव मात्र का जीवन धूप, पानी, हवा और मिट्टी के प्रभाव पर है जो एक-एक के बाद पड़ा करता है । पौधे और वृक्ष वही उग सकते हैं, जब उनको धूप, पानी हवा और मिट्टी मिलती है । जीवन के ये साधन जब अलग हो जाते हैं तो पौध और वृक्ष या तो छोटे-ही रह जाते हैं यह सूख जाते हैं । प्रेम ही हाल सय जीवधारियों और मनुष्य प्राणी का भी है । अभाग्य यश बहुत स लोग आवश्यकता से अधिक धूप और जल से परहेज करते हैं । ऐसी दशा में शरीर नाजुक हो जाता है और रोग को जन्म पकड़ता है । एक व दुरुस्त मनुष्य बिना किसी हानि के धूप सह सकता है । एक रोगी या कमजोर मनुष्य धूप से स्वभावतः बचता है क्योंकि इससे उसको बेचैनी मालूम होती है । शरीर के भीतर विजातीय-द्रव्य के ढोले पड़ने से यदि मल निफालन वाली इन्ट्रायें कमजोर हैं तो सरबर्द, सुस्तो, थकायत और भारी पन मालूम होते हैं । यदि ये सब विकार उत्पन्न होने लगें तो समझ लेना चाहिये कि विजातीय-द्रव्य अपनी जगह से ढोला होकर निकलने पर अया है । बिना हिप या सिद्दुज बाथ लिये फेवल

सन वाय से ही हमारा मनोग्रन्थ नहीं सिद्ध हो सकता । उस स जीवन-शक्ति बढ़ती है और उसे बढ़ाना हममें से प्रत्येकका उद्देश्य होना चाहिये । पौधे भी घूप और पानी के बारी-बारी अमर ग उगते हैं और उन्हें यदि अफेली घूप ही मिले तो वे जल्द मृत जाते हैं । प्रकृति में जिस प्रकार काम होता है जब हमें यह मान्य हो जाता है तो इस बात के समझने में हम काइ भी कठिनाता नहीं रह जाती कि सन वाय स उत्पन्न खराबियाँ ठण्डे स्थानों स किस प्रकार दूर हो जाती है । सन वाय के साथ हुई फून के ठण्डे स्थानों के करने मे रोग बहुत ही शीघ्र अच्छ होने हैं ।

कोइ-कोइ ख्याल करने होंगे कि घूप का प्रभाव बड़े हुये शरीर के हिस्से की अपेक्षा नंग शरीर के हिस्से पर अधिक होता होगा किन्तु उनका ऐसा ख्याल करना भूल है । प्रकृति की ओर ध्यान और ध्यान से इसका उत्तर मिल जाता है । अँगूरों की ओर देखिये । क्या अँगूर घूप से बचान के लिय पत्ता की छाड़ में नहीं हो जात । जो पत्तियों स अच्छी तरह ढक रहते हैं वे भीठ होने हैं और अच्छी तरह पकते हैं, किन्तु जो खुल रहते हैं वे या तो गूदे हो जात हैं या उनकी वृद्धि मारी जाती है । शाहदान के पत्त की भी यही दशा उम समय होती है जब फल तो पड़ जाते हैं, किन्तु पत्तियों की दशा पाते हैं । ऐसी दशा में फल बिना बढ़ ही मृत्यु पाते हैं । यदि साया के लिये पत्तियाँ गूदे तो यह दशा न हो । पकने के लिय दरेक फल को पत्तियों की अपरयकता है । उपरात् उदाहरणों स यह बात समीचीन सिद्ध होती है कि मृत्यु की परीक्षा और अपरोग घूप का क्या प्रभाव होता है ।

नंगे मर पर घूप का प्रभाव हानिकारक होता है और इसमे नाना प्रकार के विकार उत्पन्न होत हैं । यदि हम शरीर का कपड़े स ढक रहें तो हमसे वे छेद प्रति शीघ्र गुप्त जाते हैं । उनमें से पसीना भी प्रति शीघ्र निकलन लगता है ।

पसीना और भी अधिक उस समय निकलता है, जब हम उसमें एंमी चीज रखते हैं जिसके भीतर पानी हो। ऐसा पानी ताजे और हरे पत्तों में हुआ करता है।

सूर्य की किरणों का प्रभाव काले कपड़ों में दूसरा होता है और सफेद कपड़ों में दूसरा। इसलिये यह बात विचारणीय है कि हम बाथ के समय सिले कपड़े पहिनें या हरे हरे पत्तों को काम में लायें। लुइ कूने का अनुभव है कि विस्वातीय-द्रव्य में हरे-हरे पत्तों में छनकर जो किरनें जाती हैं वे ही उसको और सब प्रकार के वस्त्रों से कहीं अधिक ठीली करती हैं। सन बाथ के साथ और दूसरे ठंडे स्नानों से पेड़ में पड़ी हुई गुमदियों को, दमा को और गांठिया को यड़ा लामे हुआ है।

हिप बाथ या उदर स्नान—इसके लेने की विधि इस प्रकार है, जैसा चित्र नं० ६ में है। एक टब में ४८ से ६८ फरेन हाइट तापमान का जल इस प्रकार भरिये कि यह ऊपर नाभी तक रहे और नीचे जाँघों तक। स्नान करने वाला फिर उसमें बैठ कर एक मोट गीले शॉगवछे में नाभी से नीचे की तरफ और एक कोख से दूसरी कोख तक शरीर को रगड़ जब तक शरीर में ठण्डक न मालूम होने लगे।

प्रथम प्रथम यह स्नान ५ से १० मिनट तक लेना चाहिये। इसके बाद अभ्यास बढ़ने पर समय बढ़ा देना चाहिये। कमजोर मनुष्यों और बच्चों के लिये थोड़े ही मिनटों का स्नान काफी है। स्नान करते समय इस बात पर पूरा ध्यान रखना जाय कि पैर और शरीर के ऊपरी बड़ पर पानी न पड़ने पाये। पैरों में कम्बल डाल लिया जाय तो और भी अच्छा है। स्नान के बाद व्यायाम द्वारा शरीर को गरम करना आवश्यक है। जो रोगी अत्यन्त निर्धन हैं या सख्त बीमार हैं, उन्हें गरमी लाने के लिये खूब ओढ़कर चारपाई पर लेट रहना चाहिये। यदि गरमी इस

सन वायु से ही हमारा मनोरथ नहीं सिद्ध हो सकता। अन्न से जीवन-शक्ति बढ़ती है और उसे बढ़ाना हममें से प्रत्येकका उद्देश्य होना चाहिये। पौधे भी धूप और पानी के बारी-बारी अंतर से उगते हैं और उन्हें यदि अकेली धूप ही मिले तो वे जल्द सूख जाते हैं। प्रकृति में जिस प्रकार काम होता है जब हमें यह मालूम हो जाता है तो इस बात के समझने में हमें कोई भी कठिनाई नहीं रह जाती कि सन वायु से उत्पन्न खराबियाँ ठण्डे स्थानों से किस प्रकार दूर हो जाती हैं। सन वायु के साथ लुई कूने के ठण्डे स्थानों के करने से रोग बहुत ही शीघ्र अच्छे होते हैं।

कोई-कोई ख्याल करते होंगे कि धूप का प्रभाव डके हुये शरीर के हिस्से की अपेक्षा नंगे शरीर के हिस्से पर अधिक होता होगा किन्तु उनका ऐसा ख्याल करना भूल है। प्रकृति की ओर देखने और ध्यान से इसका उत्तर मिल जाता है। अँगूरों की ओर देखिये। क्या अँगूर धूप से पचान के लिये पत्तियों की छाड़ में नहीं हो जाते। जो पत्तियाँ स अच्छी तरह ढके रहते हैं वे मीठ होते हैं और अच्छी तरह पकते हैं, किन्तु जो खुले रहते हैं वे या तो खट्टे हो जाते हैं या उनकी वृद्धि भारी जाती है। राहवाने के फल की भी यही दशा उस समय होती है जब फल तो पक जाते हैं, किन्तु पत्तियों कीड़े त्या माते हैं। ऐसी दशा में फल पिना घड़ ही सूख जाते हैं। यदि साया के लिये पत्तियाँ रहें तो यह दशा न हो। पकने के लिये हरेक फल को पत्तियों की आवश्यकता है। उपरोक्त उदाहरणों से यह बात मलीमोति सिद्ध होती है कि सूर्य की परीक्षा और अपरोक्ष धूप का क्या प्रभाव होता है।

नंगे सर पर धूप का प्रभाव हानिकारक होता है और इसमें नाना प्रकार के विकार उत्पन्न होते हैं। यदि हम शरीर को कपड़े से ढके रहें तो पसने के छेद अति शीघ्र झूल जाते हैं और उनमें से पसीना भी अति शीघ्र निकलने लगता है।

पसीना और भी अधिक उस समय निकलता है, जब हम उसमें ऐसी चीज रखते हैं जिसके भीतर पानी हो। ऐसा पानी ताजे और हरे पत्तों में हुआ करता है।

सूर्य की किरणों का प्रभाव काले कपड़ों में दूसरा होता है और सफेद कपड़ों में दूसरा। इसलिये यह बात विचारणीय है कि हम बाथ के समय सिले कपड़े पहिनें या हरे-हरे पत्ता को काम में लावें। लुइ कूने का अनुभव है कि विज्ञातीय-द्रव्य में हरे-हरे पत्तों से छनकर जो फिरने जाती हैं वे ही उसको और सय प्रकार के वस्त्रों से कहीं अधिक ढीली करती हैं। सन बाथ के साथ और दूसरे ठंडे स्नानों से पेड़ में पड़ी हुई गुमदियों का, दमा को और गाँठिया को घड़ा लाभ हुआ है।

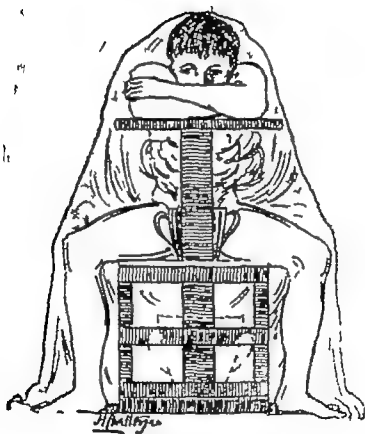
हिप बाथ या उदर स्नान—इसके लेने की विधि इस प्रकार है, जैसा चित्र न० ६ में है। एक टब में ४८ से ६८ फारेन हाइट तापमान का जल इस प्रकार भरिये कि वह ऊपर नाभी तक रहे और नीचे जाँघों तक। स्नान करने वाला फिर उसमें बैठ कर एक मोट गीले अँगवछ में नाभी से नीचे की तरफ और एक कोख से दूसरी कोख तक शरीर को रगड़ जब तक शरीर में ठण्डक न माछूम हाने लगे।

प्रथम प्रथम यह स्नान ५ से १० मिनट तक लेना चाहिये। इसके बाद अभ्यास बढ़ने पर समय बढ़ा देना चाहिये। कमजोर मनुष्यों और बच्चों के लिये थोड़े ही मिनटों का स्नान काफी है। स्नान करते समय इस बात पर पूरा ध्यान रखना जाय कि पैर और शरीर के ऊपरी बड़ पर पानी न पड़ने पावे। पैरों में कम्बल डाल लिया जाय तो और भी अच्छा है। स्नान के बाद व्यायाम द्वारा शरीर को गरम करना आवश्यक है। जो रोगी अत्यन्त निर्यत्न हैं या सख्त बीमार हैं, उन्हें गरमी लाने के लिये खूब ओढ़कर चारपाई पर लेट रहना चाहिये। यदि गरमी इस

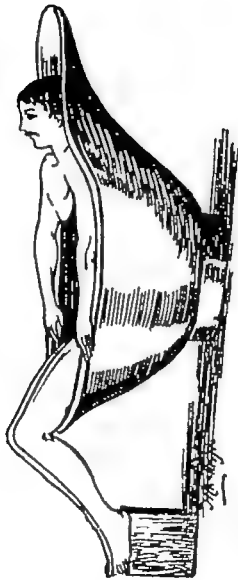
प्रकार जल्दी न आवे तो पेड़ पर ऊनी पट्टी बाँध देना चाहिये।
 चंदर स्नान रोगी की दशा के अनुसार दिन में एक से तीन
 बार तक लिये जा सकते हैं। जल का तापमान भी रोगी की दशा
 के अनुसार रखना आवश्यक है। किसी-किसी रोग की दशा
 में केवल मेहन स्नान ही लिये जाते हैं और किसी किसी में
 चंदर और मेहन दोनों लिये जाते हैं।

सिट्ज बाध या मेहन स्नान—स्त्री-सम्बन्धी रोगों के लिये
 यह स्नान अत्यन्त लाभकारी है। उसके लेने की विधि इस प्रकार
 है। बियाँ के लिये टब में एक स्टूल रख दिया जाता है। तब
 उसमें इतना पानी भरा जाता है कि वह स्टूल पर बैठने के स्थान
 पर चारों ओर टकरावा रह लेकिन बैठने की जगह गीली न हो।
 स्नान करते वाली फिर उसी स्टूल में पैर टब के बाहर निकालकर
 बैठ जाये और फिर माट कपड़े को पानी में भिगो भिगो कर
 जननेंद्रिय को धोये। कपड़े में एक बार जितना पानी उठाया जाय
 उतना उठाना चाहिये। जननेंद्रिय का खोर स नहीं रगड़ना चाहिये
 कि छिल जाय। एक घंटा नज़ा होकर यह स्नान करना चाहिये।
 टाँग, पैर और शरीर का ऊपरी भाग शुष्क रहना चाहिये। यदि
 थूँड़ पानी से भीग जाय तो कोई हानि नहीं। मासिक धर्म के
 समय यह स्नान बन्द रखना चाहिये। यदि खून का निकलना
 आरोग्यता की दशा से अधिक हो तो इस समय भी स्नान लेते
 रहना चाहिये। मासिक धर्म में २ या ३ दिवस से अधिक नहीं
 रुकना चाहिये। हृदय सं हृदय ४ रोज़। या ४ रोज़ से अधिक खून
 जारी रहे तो यह समझ लेना चाहिये कि स्त्री की रुग्ण अवस्था
 है। जल का तापमान साधारणतया ५० से ६० फ़ैरेन हाइट
 होना चाहिये। खास-खास रोगों में ६६ तक दिया जा सकता है।

यह स्नान रोगी की धासु और उसके रोग के अनुसार १०
 मिनट से एक घण्टे तक लिया जा सकता है। सरदी में कमरे को



चित्र (स)



पिम्प (४)

गरम करना चाहिये । जल जितना ठंडा होगा उतना ही लाभ अधिक होगा । किंतु इतना ठंडा न होना चाहिये कि स्नान करने वाले के हाथ जलने लगें । गरम देशों में अधिक ठंडा पानी नहीं मिल सकता किंतु वहाँ उतना ही ठंडा पानी काम में लाना चाहिये जितना प्रकृति से मिल सके । इस बात की चेता न करनी चाहिये कि यहाँ बहुत ठंडा पानी नहीं मिलता इसलिए लाभ कम होगा । गरम देशों में जल और वायु में वही सम्यन्ध होता है जो ठंडे देशों में होता है । दोनों दशाओं में स्नान का प्रभाव एक ही सा होता है । यह रिपोर्टों से भली भाँति सिद्ध हो चुकी है ।

जिस स्थान में हिप बाथ लेने का टब न मिले वहाँ कोई भी कपड़ा धोने का टब सिट्ज बाथ के काम में आ सकता है उसे इतना बड़ा अवश्य होना चाहिये कि एक स्टूल रखला जा सके और ५ या ६ गैलन पानी समा सके । (एक गैलन ३ सेर १० छटॉक के बराबर होता है) यदि टब छोटा होगा और कम जल से यह स्नान किया जायगा तो लाभ कम होगा । कुएँ का ठंडा पानी चरमे के ताजे पानी से अधिक लाभदायक है किन्तु जहाँ कंथल चरमे का ही पानी उपलब्ध है, वहाँ उसी से काम लेना चाहिये ।

पुरुषों के लिये—पुरुषों के लिए सिट्ज बाथ लेने की वही विधि है जो स्त्रियों के लिए । स्नान करने वाले पुरुष को चाहिये कि यह सिङ्ग को बन्द करले और फिर जिन टेंगलियों से सुविधा हो उस के अग्रभाग के चमड़ा गीचकर वारें हाथ से पानी के भीतर ले जावे और कपड़े में लगातार उसे रगड़-रगड़ कर धीरे धीरे धोये । अधिक न रगड़े कि चमड़े छिल जाय । इस स्नान में गलाही न करना चाहिये, किसी विशेषज्ञ से पूछ लेना अच्छा है ।

नोट १—हमारे देश में मिट्टी के घड़े में रक्खा हुआ अन्न सिद्ध्य बाथ के लिये अच्छा है।

नोट २—यदि टब न मिल सके तो मिट्टी की नाद ईंथे स्थान में गाड़कर और उसमें काठ की एक पतली पटरी रग कर भी सिद्ध्य बाथ लिया जा सकता है।

नोट ३—मुसलमानों के यहाँ लिङ्ग का अग्रभाग स्वतन्त्र समय काट दिया जाता है। उनको उस स्थान को सीलिये में रगड़ना चाहिये जो टाँगों और अङ्गकोप के बीच में है और कमर के नीचे के भाग को स्टूल के ऊपर ३ अँगुल ऊँचा रखना चाहिये।

जो रोगी भीतर सूजन से पीड़ित हैं या जिनके भीतर अंगों में दीर्घकालीन राग के कारण सूजन आ गई हो उन रोगियों का भीतरी सूजन पहिले ही स्नान से नीचे खिंचकर जननेन्द्रिय के अगल-बगल आ जाता है। इसमें घबड़ाना न चाहिये। स्नान पूरा करके रहना चाहिये और माट कपड़े की जगह पतले कपड़े का व्यवहार करना चाहिये।

स्टूल के ऊपर ३ अँगुल पानी चढ़ाकर बहुतरे रोगियों को सफ़लता शीघ्र मिल सकती है, किन्तु ऐसी बरसा में जल ६३ से ७३ फ़ैरन हाइट होता है। इसमें थूथक पानी के भीतर होते हैं और शेष क्रिया वैसी ही हानी है।

कुछ लोगों को भ्रम होता होगा कि सिद्ध्य बाथ में घोने के लिए जननेन्द्रिय का ही घमड़ा क्यों घुना गया है, शरीर का कोई और हिस्सा क्यों नहीं घुना गया। किन्तु वास्तव में सभी बात यह है कि इस काम के लिए इससे बढ़कर दूसरा स्थान है ही नहीं। शरीर के किसी भी हिस्से में मुख्य मुख्य रगों के इतने सिरें नहीं हैं जितने जननेन्द्रिय के अग्रभाग में। सिरें उन रगों की शाखाएँ हैं जो रीढ़ से निकलती हैं और ये ही नरवस सिम्पैथी

कस (यह गिल्टियों की एक कतार है जो खोपड़ी से गुदा की हड्डी तक पीठ के मोहरों के दोनों ओर फैली हुई है) की भी शाखाएँ हैं। इनका सम्बंध मतिष्क से है इसलिए उनको धोने से माँगे शरीर पर उसका प्रभाव पड़ता है। जननेन्द्रिय में धोने से भी सारे शरीर पर प्रभाव डाला जा सकता है। शरीर भर की सारे शरीर रूपी धृक् की शाखाएँ घास्तव में आकर जननेन्द्रिय में ही मिलती हैं। जननेन्द्रिय को धोने से भीतर बड़ी हुई गरमी केवल कम नहीं हो जाती बल्कि रगों में भी विशेष ताजगी आती है। रगों में ही क्यों, इससे शरीर के छोटे से छोटे हिस्से में जीवन-शक्ति पहुँचती है। नश्वर स जिन अंगों का स्रग्म्य विच्छेद हो गया है वहाँ शक्ति अलबत्ता नहीं पहुँचती। जिन लोगों ने अल विक्रिस्ता का अनुभव किया है उन्होंने देखा होगा कि सिद्ध बाथ में वे सब बातें मौजूद हैं जिनसे सब रुकावटें दूर होती हैं जो शरीर को अपना काम नहीं करने देती।

साष्ट में जो समानता का भाव रहता है उस ओर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। इसको एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है। गरम पानी का एक ग्लास और ठंडे पानी का एक ग्लास दोनों अपने पाम रखिये। गरम ग्लास ठण्डे को गरम करेगा और ठंडा गरम को ठंडा करने का प्रयत्न करेगा। इस प्रकार दोनों का तापमान थोड़ी देर में एक हो जायगा। यह समानता केवल निर्जीव पृथ्वी में ही नहीं होती जैसा लोग कथाल करते हैं। यह समानता शरीर और जिन परिस्थितियों में यह रहता है, उनमें भी पाई जाती है। भीतर से बाहर को और बाहर से भीतर को एक प्रकार की छबदीली गरमी में होती है जिसको यदि बिल्ली की लहर कहा जाय तो अत्युक्ति न होगी। जिस प्रकार प्राकृतिक लहर में बल होता है वसी प्रकार इस लहर में भी बल होता है। यह बल क्यों-क्यों बढ़ता

१०-हम क्या खायें ? और क्या पियें ?

दुनियाँ की सारी बीमारियाँ केवल कुपच्य के कारण उत्पन्न होती हैं। कुपच्य से विजातीय द्रव्य पैदा होता है और विजातीय द्रव्य से रोग पैदा होता है। अतएव अल-चिकित्सा में यह जानना परम आवश्यक है कि हम क्या खायें ? और क्या पियें ?

विद्युत् की शक्ति उत्पन्न करने के लिये कुछ मुख्य मुख्य तत्वों (elements) की आवश्यकता पड़ा करती है। आम्ल पदार्थ (acid) में जिंक (जस्ता) और कार्बन (carbon) की पट्टरियों को डालने से विद्युत् शक्ति पैदा होती है। फिर यही शक्ति तार द्वारा घन (peratone) और नाण (negaline) नाम से प्रवाहित धारा में लाई जाती है। यदि जस्ता और कार्बन के स्थान में हम उन्हीं की तरह दूसरे तत्वों को प्रयोग में लायें या वही को पीसकर काम में लायें तो अन्तर मालूम होने लगेगा। या तो विद्युत् पैदा न होगी या पैदा होगी वो बहुत कम। मनुष्य के शरीर में जीवन-शक्ति का भी यही हाल है। कम व अधिक जीवन शक्ति का उत्पन्न होना भोजन के उचित चुनाव पर है। वायु में जो हमारा मुख्य भोजन है यह प्राप्त नहीं की जा सकती है। यदि हम एक मनुष्य को साधारण वायुमंडल से ले जाकर दूधित वायु के वायुमंडल में रख दें तो वह कुछ मिनटों में मर जायगा। नवीन परिस्थिति का उसकी जीवन-शक्ति पर कोई प्रभाव न पड़ेगा।

खराब भोजन का प्रभाव धीरे-धीरे देर में प्रतीत होता है। स्वाभाविक भोजन और हलाहल विष मनुष्यमान आसमान का अन्तर है। स्वाभाविक और अस्वाभाविक भोजनों का अन्तर कठिनाता से मालूम होता है। किन्तु अब भी मालूम होने लग कि

हमें बढ़जमी हो रही है और पेट में विजातीय द्रव्य इकट्ठा होने लगे हैं तो उसी समय हमें समझ लेना चाहिये कि हमारी भोजन में स्वाभाविक नहीं है और उस छोड़ देना चाहिये।

सुखरात्र भोजन और खराब पाचन-शक्ति जीवन में होने वाले नित्यप्रति उदाहरणों में और भी 'अधिक' समझाये जा सकते हैं। हम लोगों से मैं बहुत और मोटे-तगड़े मनुष्यों से रोज मुलाकात होती है। ये कहते हैं कि हम 'मीनम' कम करते हैं लेकिन न मांसम खाया करने मोट होते जा रहे हैं। ऐसे मनुष्य वस्तुतः अधिक खाने से ही मोट होते हैं। दूसरी ओर कुछ ऐसे लोग भी हैं जो अपनी समझ से अच्छा भोजन भरपेट करते हैं फिर भी वे दुबले-पतले रहते हैं। यदि उनके भोजन को देखा जाये तो उन्हें अधिक इष्ट पुष्ट होना चाहिये। बात यह है कि यह भोजन बिना यथेष्ट लाभ पहुँचाये शरीर से बाहर निकल जाता है। हमसे यह सिद्ध होता है कि खाने-पीने के 'पदार्थों' के निकल जाने से ही पाचन शक्ति की शुद्धता नहीं प्रगट होती है।

इन प्रकार इस संसार में साधारणतया दो भेदी के पुरुष होते हैं। एक भेदी के पुरुष कहते हैं कि हम बहुत कम खाकर मोटे-तगड़े हो सकते हैं और दूसरी भेदी के पुरुष कहते हैं कि हम बहुत खाकर भी दुबले-पतले रह सकते हैं। दोनों में प्रत्यक्ष रूप से विरोध होत हुये भी दोनों दशाओं में रोग का कारण एक ही है और वह कारण है खराब पाचन शक्ति और खराब भोजन। यह सिद्धांत स्थिर कर लेन के अनन्तर अब यह मशी भाँति समझ में आ सकता है कि जहाँ रोग से पीड़ित मनुष्य को भूख खूब लगती है और अपनी समझ में वह खाता भी काफी है। लेकिन उसका खून नहीं बनता और वह दुर्बल रहता है और दूसरी ओर मोटे-तगड़े और आदमियों को भूख नहीं लगती।

अतएव भोजन की अधिकता से बचने का मार्ग सीख

निकलने का काम कोई कठिन नहीं है। बुद्धिमान पाठक इस बात को स्वीकार करेंगे कि अडे, गोरत, मदिरा, अंगूरी शराब, जौ की मदिरा, कहूआ, चाय आदि पदार्थ स्वास्थ्य-वर्द्धक और भोज्य-पदार्थ नहीं हैं बल्कि ये पदार्थ सन्तुल्यता को बढ़ाने वाले और भोज्य-पदार्थ कहलाने योग्य हैं जो आसानी से और शीघ्र पचते हैं। जितना शीघ्र भोजन पाचक होगा उतना ही अधिक शरीर उससे अधिक लाभ उठायेगा। कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर की जीवन शक्ति स्याये हुये भोजन के पाचन पर निर्भर है।

भोजन पचने में जितना भारी होगा उतना ही अधिक समय शरीर को उसके पचाने में लगेगा। यदि हम भारी भोजन करें तो दूसरी बार भोजन करने के लिए हमें उस समय तक रुकना चाहिये जब तक पहिला भोजन हजम न हो जाय। किन्तु अभाग्य यश हम ऐसा नहीं करते क्योंकि हमारा स्वभाव इस प्रत्यक्ष अनाहार के प्रतिकूल है। हम लोग उपवास के महत्व को नहीं जानते। प्रकृति ने जो उपवास नियत किये हैं मनुष्य उनको भूल गया है। हमने प्रायः कहते सुना है कि सर्दी का सामना करने के लिए जाड़े में हमें अधिक भोजन करना चाहिये। यह सृष्टि के नियमों के विलक्षण विरुद्ध है। जाड़े के दिनों में वास्तव में अधिक खाने से भारी हानि होती है। प्रकृति में उपवास का नियम हर स्थान पर मिलता है। साँप एक बार अन्न भोजन कर लेते हैं तो हफ्तों नहीं खाते। हरिण और सिंघार कई सप्ताह तक भोजन नहीं करते और उन्हें न ता आका सताता है और न थकान मालूम होती है। यदि ये जीवधारी गरमी की तरह जाड़े में भी भोजन करें तो बीमार पड़ जायें और जाड़े को न सह सकें। आका उफान को रोफता है और इसलिए पाचन शक्ति को भी रोफता है। जितना भोजन गरमी में पचता है उतना भोजन जाड़े में नहीं पचता। हमारे घरेलू

जानवर दिन-रात सबेले में बँधे रहते हैं और उन्हें खाने को भी खूब दिया जाता है, इसलिए वे जाड़े की सर्दी नहीं सह सकते। जंगल में घूमनेवाले जानवर जाड़े में तूफानों का भी मुकाबला करते हैं, क्योंकि उनके शरीर में एक प्रकार की शारीरिक सहन-शक्ति उत्पन्न होती रहती है। शोक की बात तो यह है कि इस ओर लोगों का ध्यान कम जाता है।

इस कथन से यह बात स्पष्ट है कि रोग भोजन की अधिकता से उत्पन्न होता है। और इसलिए यह बात हमारे लिए विचारणीय है कि “हम क्या खायें, किस प्रकार खायें और कहाँ खायें।”

यदि हम उबाला हुआ जल पियें तो वह अरुचिकर मासूम होता है। दूसरी ओर यदि हम ठंडा पानी पीयें तो वह कैमा स्थादिष्ट मासूम होता है। कबा सेब भी कितना स्वादिष्ट मासूम होता है। यही बात वायु में भी है। बन्द कमरे की वायु से, जिसमें बहुत से आदमी बैठे हों, प्रायः सर घूमने लगता है और वे बाहर आकर अच्छी हवा में साँस लेने के लिए कितने उतावले होते रहते हैं। स्वच्छ हवा की तरह ‘हम कहाँ भोजन करें’ यह भी जानना जरूरी है। कमरे में बैठकर खाने की अपेक्षा खुली हवा में खाने से भोजन जल्द पचता है, क्योंकि भोजन चबाते समय अच्छी हवा भोजन में काफी सादाद में मिल जाती है और उस हवा का पाचन-शक्ति पर भी अच्छा असर होता है।

जो भोजन अति पाचक होते हैं वे वास्तव में शरीर की पुष्टि के लिए अत्यन्त अनुकूल हैं। जहाँ भोजन सहज में पचता है वहाँ अधिक भोजन भी नहीं होता। अतएव इस बात की खोज करना अत्यन्त आवश्यक है कि कौन से भोजन जल्द पचते हैं अर्थात् कौन से भोजन से जीवन-शक्ति अधिक मिलती है। वास्तव में यह प्रश्न जितना जटिल है उसना ही सीधा भी है।

ऐसे भोजन जो अपनी प्राकृतिक बरत में स्वादिष्ट होते हैं और जिनको खाने की हमारी इच्छा होती है वे भोजन हैं जो जल्द पचने वाले होते हैं और जिनसे अधिक जीवन-शक्ति मिलती है।

जो भोजन पकाये जाते हैं, जिन भोजनों में हम मसाले डालते हैं या जिन भोजनों में सिरक और खटाई डाली जाती है, उन भोजनों में प्राकृतिक भोजनों की अपेक्षा कहीं कम जीबल शक्ति होती है और वे जल्द पचते भी नहीं। पकाये हुए भोजनों में से भी वे भोजन जल्द हजम होते हैं, जो साढ़ बज्र में पकाये और जिनमें मसाले बहुत कम डाले जाते हैं।

मोसदार पदार्थ जैसे, शोरया, शराब, कहवा आदि उन पदार्थों में देर में हजम होते हैं जो अपने असली रूप में हड्डि व खाने के योग्य होते हैं। इसलिए लगातार मोसदार पदार्थों के सेवन करने से मेदा कमजोर हो जाता है और पाचन-शक्ति मारी जाती है।

वे भोजन जिनसे मनुष्य को घृणा उत्पन्न हो अथवा जिनसे मेदे में भारीपन माहूम हो, स्वास्थ्य के लिए हमेशा हानिकर हैं, चाहे वे कितना ही बढ़िया तरीके से क्यों न पकाये गये हों। भोजनों में सब से बुरा भोजन मांस है। कोई आदमी पशु को बचा-बचाकर नहीं खाता या उस का कच्चा मांस नहीं खाता। मसाला लगाकर और स्वादिष्ट बनाकर उसी को हम खाते हैं और उसको अपने स्वभाव के अनुकूल बना लेते हैं, किन्तु वास्तव में इतनी मफकारी करते हुए भी हम उसे स्वास्थ कर किसी प्रकार भी नहीं बना सकते।

सब प्रकार के भोज्य पदार्थ पूर्ण पकने की अपेक्षा कम पकने की अवस्था में जल्द हजम होते हैं और अधिक शक्ति देते हैं। अमाव्यबरा जनता समझती है कि कच्चे भोज्य पदार्थ

स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। क्योंकि उससे दस्त होते हैं और पाँच पड़ती है। उनका यह विचार भ्रमपूर्ण है। वास्तव में दस्त उनको होने हैं और साथ उनको पड़ती है जो मांस खाने व शाओ हैं और पचाएक किमा दिन कठचे फल या कठचे सेय म्या लें। कठचे फल किस प्रकार जल्य हनम होते हैं उसका समझ पड़ा आसान है। आमानी मे पचनवाले भोजन को उफान उठानेवाली क्रिया अति शीघ्र बदल देती है जो देरी से पचनेवाले भोजन में सम्भव नहीं है। यदि पचाने वाले यन्त्रों में मे पदार्थ मौजूद हैं जो चल्दी नहीं पचने या जो उफान की क्रिया से अपना स्वरूप नहीं बदलते, उनपर कठचे फलों की उफान उत्पन्न करने वाली क्रिया का विशेष प्रभाव पड़ता है और ये भी उफान उठने की दशा में हो जाते हैं। इस प्रकार दस्त हाने लगत हैं जिसको लोग अत्यन्त भयानक समझते हैं। उन दस्तों मे कमी भी न करना चाहिये। वे विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालकर शरीर को लाभ पहुँचाते हैं।

खिलावे-खिलावे अब कुत्ता की भूख मारी जाती है तो आपने देखा होगा कि वे घास नोच-नोचकर खाते हैं जो मांसाहारी पशुओं का स्वाध-पदार्थ नहीं है। कुत्ते को अपनी पशु बुद्धि से ऐसा मालूम हो जाता है कि भोजन से भरे हुए मेरे मेदे को पचाने में यह घास सहायता पहुँचा सकती है।

जिन लोगों को मेदे का रोग हो या जिन लोगों की पाचन शक्ति खराब हो गयी हो उनको पके हुए फल की अपेक्षा कठचे फल खाना चाहिये और जब तक मेदे में पके फल को पचाने की शक्ति न आ जाय तब तक कच्चा फल ही खिलावे रहना चाहिये।

जो हाल फलों का है वही हाल दूसरे भोज्य पदार्थों का भी है। सब प्रकार के भोज्य दाने के रूप में पचने में बड़े हल्के होते हैं और उनमें प्राण-शक्ति भी अधिक होती है। दानों को

काम तो अधिक पड़ता है किन्तु अच्छी तरह चबाने से और अच्छी तरह धूक में उनके मिल जाने से वे जल्द पच जाते हैं। सौभाग्य से वे लोग अन्न खा सकते हैं जिनके दाँत मजबूत हैं। जिनके दाँत मजबूत नहीं हैं उन रोगियों को अन्न चबाना चाहिये। जो रोगी बिना छने आटे की रोटी नहीं पचा सकते उनको पहिले दूला हुआ ही अन्न चबाने के लिए देना चाहिये। दूला हुए कच्चे अन्न और फल में रोटी से अधिक गुण है। रोटियों में बिना छने हुए गेहूँ के आटे की रोटी सबसे अधिक गुणकारी है। प्रायः लोग चोकर छानकर रोटी बनाते हैं। ऐसी रोटी कठिनता से पचती है और कब्ज पैदा करता है। चोकर वस्तुतः पाचन में सहायता पहुँचाता है।

जई घोड़ों का उत्तम भोजन है। किन्तु उसकी उत्तमता उसी समय तक है जब यह ठीक ढंग पर तैयार करके घोड़ों को दी जाय। यदि जई में भूसी मिलाकर घोड़ों को खिलाया जाय तो वे उसे बड़ा आसानी से पचा लेंगे और उनका बल भी बढ़ेगा। यही भूसी न मिलावे और जई घोड़े को ऐसे ही खाने को दें तो हम प्रत्यक्ष देख सकते हैं कि घोड़े उसे जल्दी नहीं पचाते। यदि घोड़ों को ऐसी जई दी जाय जिसके छिलके निकाल लिये गये हों तो जई और भी कठिनता से घोड़ों को हजम हो सकेगा। वे मोटे होते जाते हैं, किन्तु उनकी पाचन-शक्ति खराब होनी जाती है और वे काम करने के अयोग्य होते जाते हैं। जई के पचाने का रहस्य उसका छिलका है। जितना छिलका अधिक रहेगा उतना ही जई जल्द हजम होगी। सब अन्न की अपेक्षा जई में सबसे अधिक भूसी रहती है, इसलिए यह घोड़ों के लिए गेहूँ से भी ज्यादा गुणकारी है।

जई का छिलका घोड़ों की जीव के साथ निकल जाता है। इससे यह न समझना चाहिये कि पाचन-शक्ति के लिए यह छिलका

निष्फल बोग है। यह झिलका घोड़े के लिए भोजन पचाने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। जिस स्वरूप में जो भोज्यपदार्थ ईश्वर ने हमें दिये हैं वे वही स्वरूप में सबसे जल्दी पचते हैं।

मनुष्य के लिए भी यह विचार करना अत्यन्त आवश्यक है कि किस रूप में हम भोजन करते हैं। लोग प्रायः कहते हैं "हम दाल नहीं पचा सकते क्योंकि उसमें पेट में गड़बड़ी होने लगती है।" परन्तु इस कथन की सत्यता 'दाल किम प्रकार तैयार की गई है' इस पर निर्भर है। यदि दाल रोटी या पूरी के साथ पतली खाई गई तो गड़बड़ी जरूर पैदा होगी क्योंकि दाल बिना गौनों द्वारा चबाई हुई सोये मेदे में पहुँच जाती है और पचने के योग्य नहीं होती। दूसरी ओर यदि हम मटर को थोड़े पानी में उबालें तो वे सब पानी सोख लेंगे और मुँह से चबाने लायक हो जायेंगे। ऐसी दशा में हम खाकर उन्हें मेदे में डालेंगे और उसमें गड़बड़ी फिर नहीं पैदा हो सकती है।

एक मजदूर को मुट्ठी भर मटर पर ही रोज तीन महीने तक रहना पड़ा। वह घंटों मटरों को मुँह में चुभलाता और फिर उन्हें दाँतों से कुचल-कुचल कर मेदे में डालता था। उसका कहना है कि मैंने जीवन में ऐसे अशुद्ध स्वास्थ्य का कभी भी अनुभव नहीं किया। इसमें मालूम होता है कि प्राकृतिक अवस्था में कोई भी खाद्य-पदार्थ कितना गुणकारी होता है। इस उदाहरण से यह भी सिद्ध होता है कि भोजन को शक्ति-दायक बनाने के लिए भी प्रकृति का नियम हमेशा तैयार रहता है।

अनिक भोजन पचाने के लिए मनुष्य को कितना भोजन करना चाहिए, यह बताना कठिन है। मुरिकल से दो आदमियों को पाचन-शक्ति एक प्रकार की होती है। अतएव दोनों के लिए भोजन की सील या भोजन प्रकार बतलाना कठिन है। प्रत्येक

को अपना भोजन अपनी प्रकृति के अनुसार निर्धारित कर लेना चाहिये ।

पौर्चर्णिक्रिया स्वयं एक प्रकार का उभाड़ शरीर के भीतर उत्पन्न करती है । उसके द्वारा भोजन शरीर के भीतर कई प्रकार के पदार्थों में बदल जाता है । उन में से शरीर को जितनी आवश्यकता होती है खींच लेता है । शेष भोजन कठिनाता से पचते हैं जिनके पाचन की योग्यता को हम बन्तसूत्री रीति से पकाकर या नमक और मीठा मिलाकर बदल-बेते हैं । उनका उभाड़ में बुरा प्रभाव पड़ने के कारण उनको पचने की दशा में आतं कालिए अधिक समय लगता है । यानी वे उदर भाग में आवश्यक समय से अधिक दर तक पड़े रहते हैं । जिससे उभाड़ की दशा साधारण श्रेणी से बढ़ जाती है और इसमें शरीर का तापमान भी बढ़ जाता है । इस प्रकार भीतर उत्पन्न हुई अधिक मात्रा की गर्मी में अंतर्द्वियों के भीतर मल में अधिक कड़ापन आ जाता है और मल सूख जाता है ।

पचन का क्रिया मैह से शुरू हो जाती है । भोजन फिर मेदे में पहुँचता है जहाँ मेदे का रस उससे खूब मिल जाता है और उस पर अपना पूरा प्रभाव डालता है । इस प्रकार भोजन अपने प्राकृतिक भागों में अलग होता है और उसमें बहुत परिवर्तन होता है । वह फिर आग को बढ़ता है और अंतर्द्वियों में सड़न की क्रिया और भी अधिक बढ़ जाती है और उसमें पाचन को सहायता पहुँचाने वाले रस आकर मिल जाते हैं ।

भोजन का जो भाग शरीर के लिए निरर्थक होता है वह अंतर्द्वियों, गुदों और त्वचा के द्वारा बाहर निकल जाता है । कमी-कमी हम देखते हैं कि थोड़े समय में बहुत से जानवर न पचनेवाली वस्तुओं जैसे हड्डियाँ, कंकड़ियाँ और खदिया के टुकड़े पूर्ण रीति से पचा लेते हैं, यही चीजें मुर्गी के पेट में बराबर देखन

में आती हैं। यदि ऐसे जीवों के मल की परीक्षा की जाती तो उसमें हमें कंकड़ियाँ या हड्डी के टुकड़े नहीं मिलते। इसके विरुद्ध प्रायः हम देखते हैं कि आदमी के पाकस्थली में भोजन एक सप्ताह तक पड़ा रहता है। इससे एक असाधारण सड़न उत्पन्न होती है। इस सड़न से जो वायु उत्पन्न होती है वह शरीर के लिए निरर्थक है। वह पसीने के द्वारा और गुदा द्वारा बाहर निकल जाती है। इस वायु को (पादने को) कभी नहीं रोकना चाहिए, क्योंकि उससे शरीर को हानि पहुँचती है।

यदि पाखाना भूरे रंग का बँधा हुआ हो और उस पर लसदार एक तह पड़े जावे तो समझना चाहिए कि पाचन की दशा ठीक है। पाखाने को गुदा-द्वार में लगना भी न चाहिए। जानवर जब मल त्यागते हैं तो उनके गुदा में नहीं लगता। यही हाल स्वस्थ मनुष्य का भी होना चाहिए। मनुष्य के शरीर में मल निकलने का द्वार एसा सुन्दर बना हुआ है कि जब पाचन ठीक होता है तो उसमें पाखाना बाहर बिना किसी माग को गँदा किये हुये निकला जाता है। आवश्यक लेने की आवश्यकता नहीं पड़ती। अच्छे पचे हुये पाखाने में बदबू भी नहीं निकलती।

यदि पाखाने में बदबू निकले तो समझना चाहिये कि पाचन के स्तर में कोई असाधारण दशा पैदा हो गई है, इससे कब्ज होता है। गुप्क आँतों में मल के टुकड़े जम जाते हैं और निकाले नहीं निकलते। सड़न का काम तब भी जारी रहता है और धीरे धीरे मल के कई टुकड़े हो जाते हैं और वायु अधिक वादाद में निकलकर सारे शरीर में फैल जाती है। पाचन-क्रिया से उत्पन्न भीखरी घनाव शरीर के आखिरी सिरों और त्वचा की ओर जाता है। यदि त्वचा अपना काम न करे और वायु बाहर न निकले तो वह त्वचा के नीचे जमा होती चली जाती है।

त्वचा की दशा अब और भी अधिक खराब हो जाती है,

यह अपना काम और भी सुस्ती से करती है और उसकी गर्मी कम हो जाती है। महीन रंगें विजातीय-द्रव्य से इस कदर भर जाती हैं कि अच्छा खून त्वचा तक नहीं पहुँचता। इसलिए शरीर के बाहर की गर्मी कम हो जाती है और त्वचा का रक्त मुद्दों की तरह पीला पड़ जाता है। यदि खून में मूत्र के तत्व अधिक हों तो त्वचा का रङ्ग लाल होता है नहीं तो और दशाओं में पीला, मटमैला या हरा। बाहर की मर्द्दी भीतरी गर्मी की अपेक्षा वायु-स्वरूप विजातीय-द्रव्य को और भी कड़ाकर देती है। बाहर की सर्दी और भीतर के ब्याध से विजातीय-द्रव्य शरीर स्थल में भर जाता है इससे शरीर में रूपांतर होना जाता है और हम उसे विजातीय-द्रव्य का भार कहते हैं। इसी विजातीय-द्रव्य से आँखों में कानों में, दिमाग में और सर में बीमारी पैदा होती है। इस रोग के कारण को समझकर हम दावे के साथ कह सकते हैं कि जो लोग एक ही स्थान में दबा लगाकर उसे अच्छा करना चाहते हैं वे कितने भ्रम में पड़े हुए हैं और बीमारी के असली तत्व को नहीं जानते।

साधारण पुरुषों की धारणा शुद्ध पाचन-शक्ति के विषय में क्या है, यह वास्तव में एक विचारणीय विषय है। लोग प्रायः कहते हैं, "मेरी पाचन-शक्ति बहुत बढ़िया है, मैं दो सेर परकी और तीन सेर पेड़ा खा सकता हूँ, बार बोलस शराब पी जाता हूँ और बदहजमी नाम को भी नहीं होती।" यदि इस कथन को ठीक मान लें तो भी इन मोजनों से उठना ही लुकमान है जितना एक दिन में १० सिगार पीत सं। सम्पाक शरीर के लिए विष है और विष रहेगी। यदि शरीर का विष निकालना पड़ा तो कष्ट होगा ही। यही हाल ग्याने-पोन का भी है। पूर्ण स्वस्थ मेदा प्रतिकूल भोजन के एक कण को भी रखना पसन्द न करेगा। खट्टी ठकार, छाती की जलन और बेचैनी द्वारा यह

यवत्वा देता है कि मुक्त से अधिक काम लिया गया है। शक्ति-हीन मेदा प्रकट रूप में सब भोजनों को स्वीकार कर लेता है अर्थात् प्रतिकूल और अधिक भोजन को गोकन की उसमें शक्ति नहीं रहती। कहने का तात्पर्य यह है कि मेदे की स्वाभाविक क्रिया नष्ट हो जाती है। भोजन बिना पूर्णरूप से पचे बाहर निकल जाता है और उनके शरीर को उससे लाभ नहीं पहुँचता।

भोग्य-पदार्थों में बल पहुँचाने की योग्यता का प्रमाण मेदे की पाचन-शक्ति पर निर्भर है। हर एक पदार्थ में बल पहुँचाने की कितनी शक्ति है, यह दूसरा विषय है। मोटे आटे की रोटी, ताजे फल, सब प्रकार की तरकारियाँ, बिना नमक या चीनी की सादी रीठि से पकाया हुआ भोजन शरीर के लिए सब उत्तम शराब, कीमती मांस या अंडों से कहीं अच्छा है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि शराब, मांस आदि में शरीर में मिलने वाले सब रसायनिक पदार्थ मौजूद हैं किन्तु इसका कोई सबूत नहीं है कि वे शरीर के लिए गुणकारी और बल बढ़ाक हैं। शरीर अत्यन्त साधारण भोग्य-पदार्थों से भी जैसे अन्न के वह सब भाग जो विज्ञान ने शरीर के लिए आवश्यक हैं, निकाल सकता है। जिस अन्न की रोटी बनती है यदि वह सूख चबाया जाय तो मेदे में जाते ही खट्टी हो जाती है। पाचन क्रिया के प्रभाव से उस का रूपान्तर हो जाता है जिससे शरीर को पोषण मिलता है। ये सब शरीर में अवशोषित हो जाते हैं। जो हिस्से नहीं पचत एक नियत रूप और रंग के बनकर बाहर निकल जाते हैं।

डाक्टरों की संख्या प्रतिदिन बढ़ रही है और उनके बढ़ने के साथ-साथ रोग भी बढ़ते जा रहे हैं। जल चिकित्सा के सिद्धान्तों को समझें या न समझें किन्तु इतना तो मानना

अवरय पड़ेगा कि हाफ्टरों से रोगों के हटाने में सम्बोध-जनक सहायता नहीं मिल रही है। जनता एक घत्र रस्ती है और उसी से प्राचीन ढंग से चलने वाले चिकित्सालयों के परिणामों को नापती है। न मालूम कितने पुरुष डाक्टरों के चक्कर में पड़कर अपना सर्वनाश कर बैठे हैं और न मालूम कितने पुरुषों ने हाफ्टरों की सम्मति में पड़कर प्रकृति के नियमों को तोड़ा है और उसका उन्हें फल भी मोगना पड़ा है। वे अन्त में रोग के चंगुल में फँसे हैं।

एक बार हानोल्ड के एक उत्साही पादरी ने कुने महोदय को लिखा था, "यूरोप निवासियों के आने के पहिले यहाँ क आदि निवासी पोइ पर (जातीय भोजन) निर्वाह करते थे और साथ में केले आदि फल भी खाते थे, पानी में केवल शुद्ध जल का व्यवहार करते थे। य इस प्रकार स्वामाधिक भोजन करते थे। उस समय उनके डीलडोल बड़े होते थे और उनके शरीर में शक्ति भी खूब होती थी। जब यूरोप के निवासी आये तो उन्होंने उनसे कहना शुरू किया कि केवल मांस और मदिरा से शक्ति मिल सकती है। अब तो यहाँ मांस के लिए पशु भेजे जाने लगे और शराब भी दूसरे देशों से आने लगी। १८ मई सन् १८१६ ई० में हवाई के एक सरदार ने पहिले-पहिले अपना खाना-पीना बदला था। सुप्पर का मांस अब उनका जातीय भोजन हो गया है और 'जिन मदिरा' जातीय पेय-पदार्थ। इसका परिणाम यह हुआ है कि वे बहुधा फोड़े कुन्सी आदि त्वचा के रोगों में या दमे के रोग में फँसे रहते हैं। गर्मी, जुआक आदि की धीमारी भी उनमें बहुत मिलती है और बहुतों को कोढ़ हो जाता है।" इससे सिद्ध होता है कि नवीन सम्पत्ता से भोजन में परिवर्तन करने के कारण हवाई निवासी नाना प्रकार के रोगों में फँसे

गये। इससे यह भी सिद्ध होता है जो भोजन डाक्टर बतलाया करते हैं, वे शरीर के लिए उपयोगी नहीं हैं।

हम भोजन शरीर के भीतर दो इन्ग्रियों द्वारा ले जाते हैं, फेफड़े और मेदा। इसमें मे हरएक के द्वार पर एक सन्तरी पहरा देता है, अर्थात् फेफड़ों के वास्ते नाक और मेदे के लिए रसना, दोनों द्वारपाल कमजोर हैं। इसमें कोई शंका नहीं कि पर्यंत की शुद्ध वायु हमारे फेफड़ों का सर्वोत्तम आहार है और गंसी हवा में सौंस लेने से हमें पूर्ण रूप से सन्तोष होता है। जिसको स्वच्छ हवा में रहने का अभ्यास है वह कई घंटे तक कोठरी में नहीं रह सकता। उसकी नाक यत्नासी रहती है कि वेस्वो इस कमरे में बैठने से तुम्हारा स्वास्थ्य बिगड़ जायगा। किन्तु यदि वह रोज बैठता रहे तो यही गन्दी हवा उसके लिए सुखकारी होने लगती है। नाक भी फिर नहीं कुछ कहती सुनती। इस प्रकार उसकी घ्राण-शक्ति बिगड़ जाती है और उसे चंगा करने के लिए फिर अधिक समय लगता है। हम प्रति मिनट में १६ से २० बार सौंस लेते हैं। विज्ञातीय-तृण्य के शरीर में मिलात के परिणाम शीघ्र प्रकट होने लगते हैं और यही कारण है कि हमारी बुद्धि उस समय हमें मार्ग दिखलाती है जब प्राण शक्ति जयाव दे देती है।

रसना की हालत नाक से भी गढ़ बीती है। बाल्यावस्था से वह बिगड़ जाती है और उस पर हम भरोसा नहीं कर सकते। वास्तव में यह बात प्रसिद्ध है कि हमारे आचरणों के अनुसार किस प्रकार रसनग्रि में परिवर्तन हो सकता है। तथापि इस बात को अस्पष्ट आवश्यकता है कि शरीर को शुद्ध व अनुकूल भोजन मिले। सभ प्रकार के प्रतिकूल (Unnatural) भोजनों में वे सब पदार्थ मौजूद रहते हैं जिनमें शरीर को हानि पहुँ

चती है और उनसे अन्त में रोग उत्पन्न होते हैं। अब प्रश्न यह होता है, कि कौन सा भोजन प्राकृतिक है।

यह प्रश्न वास्तव में वैज्ञानिक है। उसके उत्तर के लिए हमें (Inductive Method) (परीक्षा का मार्ग) काम में लाना पड़ेगा जिससे खास-खास उदाहरणों से व्यापक परिणाम निकाला जाता है। इस परीक्षा के हम तीन भाग कर सकते हैं।

(१) अनुभवों को इकट्ठा करें।

(२) उनके परिणाम निकालें।

(३) और परीक्षा करें।

अनुभव का क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत है, और इसलिए प्रत्यक्ष बात का अनुभव करना कठिन है इसलिए जिस प्रकार मनुष्य थोड़े ही भ्रमण से किसी देश के फल और फूलों के गुणों का ज्ञान लेता है, वही प्रकार हम भी थोड़े से अनुभव से अपना मतलब सिद्ध कर लेंगे।

सृष्टि में दृष्टिपात करने से यह बात मालीभांति विदित हो जाती है कि शरीर के काम को जारी रखने के लिए भोजन की आवश्यकता है। यद्यपि भोजन के चुनाव में पूरी स्वतन्त्रता नहीं है। जो वृक्ष समुद्र के किनारे दूर भरा रहता है वह जब देश के अन्दर लाया जाता है तो सूख जाता है। जो पक्ष घालूदार जमीन में पैदा होता है वह बाग में सूख जाता।

यही बात सब जीवों में पाई जाती है। अन्तर इतना है कि भोजन के अनुसार हम उनको भेण्डियों में बाँध सकते हैं। इस विचार से उनके दो भेद हैं। (१) मांस भोजी (२) और शाक भोजी, इनमें भी कई भेद हो सकते हैं। मांसाहारियों में मांस खानेवाले और दूसरे कोड़े खानेवाले। उसी प्रकार शाकाहारियों में घास पाव खानेवाले और फल व मेवा खानेवाले। इसके अलावा कुछ ऐसे भी जानवर हैं जो मांसाहारी और शाकाहारी दोनों हैं।

हमारा अन्वेषण प्रत्येक प्रकार के जीवों के उन अवयवों में भी होना चाहिये जिनसे शरीर का भोजन के रस लेने में सहायता मिलती है। किसी जीव के अवयव या हड्डियों के ढाँचों से हम पता लगा सकते हैं कि वह मांसाहारी है या शाकाहारी। हम उनके दाँतों का पकथती को भोजन तक पहुँचानेवाले उनकी इन्द्रियों का और उनके अपने यंत्रों के मेयन विधि का निरीक्षण करेंगे।

दाँत तीन प्रकार के होते हैं, अर्थात् कुतरने के दाँत (Incisors) फीले या कुत्ते के दाँत (Canine), और दाढ़ यानी पीसनेवाले दाँत (Molars)। मांसाहारी जानवरों के कुतरने वाले दाँत छोटे छोटे होन हैं और उनके फीले बहुत बड़े-बड़े होते हैं। ये और दाँतों में कड़ी आगे निकले होते हैं और सामने की कतार में उनके चपककर बैठने का स्थान भी होता है। वे नोकीले, चिकन और कुछ तिरछे होते हैं। वे चबाने के योग्य नहीं होते किन्तु वे शिकार को पकड़ने और थामने के काम के होते हैं। मयानक मांसाहारी जीवा में इनको फेंग्स (Fangs) कहते हैं। पास के दाँत माँस को छोटे-छोटे टुकड़ों के काटने के काम में आते हैं और उनकी सतह नोकीली होती है। ये नोक मिनते नहीं बल्कि पास पास चपककर बैठ जाते हैं और चबाने की क्रिया में वे माँस के पड़ों के रेशों को सर्वदा अलग अलग कर देते हैं। अब अंगुष्ठों को लीजिये। यदि वे हिलाये जायें तो रुपावट पड़ती ? मांसाहारी जीव हम प्रकार भोजन का चबा नहीं सकते। इसमें स्पष्ट है कि हम भेड़ी के जानवर भोजन को दाँतों से पीस नहीं सकते। यह बात हम कुत्तों में मलीमाँति देख सकते हैं। कुत्ते रोटी के टुकड़े को चबा नहीं सकते और इसी कारण वे बिना थपाई हुई रोटी निगल जाते हैं।

शाकाहारी जानवरों में काटनेवाले दाँतों की प्रधानता होती है और उनसे शाक-पात अच्छी तरह कुत्तरे जा सकते हैं।

इनके फीले प्रायः छोटे होते हैं। दाढ़ ऊपर चौकी होती है और उनके अलग बगल रोगन-सा लिपटा हुआ होता है। शाकाहार के भोजन को चबाने में वे अच्छी तरह काम में लाये जा सकते हैं।

पशुओं में फलाहारी बहुत नहीं हैं। हमारी सोज के लिए बंदर अत्यन्त आवश्यक हैं जो हमसे मिलते-जुलते हैं। फलाहारी जानवरों में सब दाँत समान रूप से बड़े होते हैं। सबकी ऊँचाई एक-सी होती है केवल कीले और दाँतों से कुछ अधिक निकलते हैं। वे इतन नहीं निकलते होते कि मांसाहारी जानवरों की तरह काम कर सकें। वे गावदुम और सिरे पर गोठिल हात हैं। वे चिकन नहीं होते और इस वास्ते शिकार को पकड़न आर थामने का काम नहीं कर सकते। इन जानवरों को दाढ़ा में बिकनाई होनी है और चूँकि उनके नीचे अबड़ा इधर उधर खूब चल सकता है, इसलिए उनके दाँत चक्की के पाट की तरह पीसने का काम कर सकते हैं। एक दाढ़ भी नोकीली नहीं होती यह इस बात का प्रमाण है कि वे मांसाहारी नहीं हैं। जो पशु दोनों प्रकार के भोजन करते हैं यानी मांसाहारी और शाकाहारी हैं उनके कुछ दाढ़ नोकीले और कुछ चपटे होते हैं। मालू इसका एक उदाहरण है। रीछों के मांसाहारी पशुओं की तरह कीले होते हैं जिनके बिना वे शिकार नहीं पकड़ सकते। उनके कुत्तरन वाले दाँत फलाहारी जीवों के सदृश होते हैं।

सवाल यह है कि इन दाँतों में से किसके दाँत आदमी के दाँतों से मिलते हैं। इसमें कोई शंका नहीं कि मनुष्य के दाँत फलाहारी पशुओं के दाँतों की तरह बने होते हैं। मनुष्यों के कीले इतने लम्बे नहीं होते जितन कि फलाहारी जीवों के और दूसरे दाँतों के आगे नहीं निकलते रहते। मांस के पक्षपाती पशुका फहा करते हैं कि कीलों का रहना ही यह सिद्ध करता है कि मनुष्य मांसाहारी है। यदि मनुष्य के कील वही काम कर

सकते जो मांसाहारी जानवरों क करते हैं या रीछों के सदृश थोड़े से पीछे के दाँत माँस काटने के वास्ते होते तो उनका कथन सत्य हो सकता था। इन सब बातों का सार यह है —

(१) मनुष्य के दाँत मांसाहारी पशुओं से नहीं मिलते इसलिए वह मांसाहारी नहीं है।

(२) मनुष्य के दाँत शाक व घास खानेवाले जानवरों से नहीं मिलते इसलिए वह घास शाक खाने वाला जानवर नहीं है।

(३) मनुष्य के दाँत उन पशुओं की तरह नहीं हैं जो सब प्रकार के भोजन माँस, मेवा, शाक आदि खाते हैं इसलिए मनुष्य सब प्रकार के भोजन करने वाला जीव नहीं है।

(४) मनुष्य के दाँत फल खानेवाले उन धन्दरों से मिलते हैं जो मनुष्य के सदृश हैं इसलिए यह अविक संभव है कि मनुष्य फल मन्ही प्राणी है।

माँस के पक्षवाले उपरोक्त सिद्धान्त का खण्डन इस प्रकार करते हैं दाँतों की परीक्षा से मनुष्य न माँसाहारी है और न शाकाहारी। वह दोनों के बीच का प्राणी है यानी वह माँस और फल दोनों खाने के लिए है। यह निर्णय वर्कशास्त्र के विरुद्ध विरुद्ध है। मध्य दशा का विचार वहाँ नहीं चल सकता, जहाँ वैज्ञानिक सद्बत की आवश्यकता है। केवल गणित में ही मध्य की दशा ठीक समझ में आती है।

अब हम लोग बरा पशुओं के आमाशय की ओर विचार करें। माँस खानेवाले पशुओं का आमाशय (मेश) छोटा और गोला होता है और आँतें शरीर से तिगुनी या पाँचगुनी लम्बी होती हैं, शाक-पात खानेवाले, विशेषकर जुगाली करनेवाला, पशुओं का पेट बड़ा और विधिपूर्वक बना होता है और उनकी आँतियाँ शरीर से २० या २८ गुना लम्बी होती हैं। फलखाने वाले पशुओं की आँतें शरीर से १० या १२ गुना लम्बी होती हैं।

वेद की चीड़ काड़ की पुस्तकों में प्रायः कहा गया है कि मनुष्य की अँवड़ियों की लम्बाई उसके शरीर से तीन या पाँच गुना लम्बी है और इसीलिए वे माँस खाने के लिये अनुकूल हैं। ऐसा कहना माना प्रकृति को विरोधी ठहराना है। दाँतों के विचार से तो माँसाहारी पुरुषों के अनुसार मनुष्य को प्रकृति ने सर्वभक्षी बनाया और आँतों के विचार से माँसाहारी, प्रकृति के काम में इस प्रकार की दो बाँधें नहीं हो सकतीं। उपरोक्त उदाहरण में मनुष्य की लम्बाई सर से धलुवे तक ली गई है और यास्तव में अन्य दगाओं की तरह परीक्षा करने के लिये नाप केवल मुँह से रोड़ का हुआ तक होनी चाहिए। मनुष्य की आँतों का लम्बाई ८६ से १०८ फीट तक उसके वेद की लम्बाई के अनुसार हुआ करती है और वेद की लम्बाई सिर से रोड़ की अंतिम सीमा तक १॥ फीट = २॥ फीट तक है। इसका भाग देने से १० या ११ भजनपत्र हावा है। अतः हम दूसरी बार इस निर्णय तक पहुँचते हैं कि मनुष्य कत्ताहारी है।

अब तीसरी परीक्षा की ओर आइये। इस विषय में हम अपनी इन्द्रियों से पूर्ण आक और रमना से ही प्रेरित होकर जानकर अपना भोजन सोजत हैं और खाते हैं, माँसाहारी पशु को जब अपने शिकार की महफ मिलती है तो उसकी आँखें चमकने लगती हैं और वह धड़े पाप से उस गन्ध की ओर जाता है। वह अपने शिकार पर झपटता है और गरम-गरम खून पीता है। ऐसा करने में उसे बड़ा आनन्द होता है। शाक खानेवाला पशु इसके विरुद्ध अपने साथी पशुओं के पास जाता है और झपटने के लिए उसका आ नहीं पाइता। उसकी प्राण इन्द्रियाँ माँस खाने के लिए उसको कभी प्रोत्साहित नहीं करती। यदि उसके स्वाभाविक भोजन में खून पड़ा हो तो वह उसे भी छोड़ देता है। उसकी आँखें और उसकी प्राणेंद्रिय उसे भास

पात की ओर ले जाती हैं और उसीसे उसकी वृत्ति होती है। फलाहारी जानवरों में भी यही बात देखने में आती है। उनकी इन्द्रियाँ उन्हें फल खान के लिए पेड़ों पर ले जाती हैं।

परन्तु मनुष्य की इन्द्रियाँ किस प्रकार काम करती हैं। क्या उसकी आँखें और उसकी प्राणोन्मिश्र उस बकरे को मारने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। जिस बच्चे न मांस खाया हो और किसी पशु को न मारा हो तो क्या किसी मोटे बकरे को देखकर यह कहेगा कि अरे यह बकरा मेरे लिए अच्छा भोजन होगा। जब हम उस जानदार पशु का और पकाये हुये मांस का विचार करते हैं तब ही केवल ऐसे विचार उत्पन्न हो सकते हैं। प्रकृति की ओर से हमें ऐसे विचार नहीं मिलते।

बध करने का विचार ही हमारी इन्द्रियों को घृणित मालूम होता है और क्या मांस न तो आँख को सोहावा है और न नाक को। कसाई-घर हमारे शहरों से दूर क्यों बनवाये जाते हैं ? अनेक नगरों में इस बात के लिए कानून क्यों बनाये जाते हैं कि खुला हुआ मांस सबकों से न गुजरे। ऐसा होते हुए क्या आप मांस को प्राकृतिक भोजन कह सकते हैं। नाक और जिह्वा को अच्छा लगे इसके लिए मांस में नाना प्रकार के मसाले डाले जाते हैं। अभ्यास से नाक और जिह्वा मुर्दा हो जाती हैं और हम गपागप मांस खाने लगते हैं। दूसरी ओर जरा देखिये। फलों की महक हमको कितनी बढ़िया मालूम होती है। फलों की प्रदर्शनी देखकर पत्रों के संपादकात्ता लिखा करते हैं कि 'फलों के देखने ही से मुँह में पानी भर आता है।' ऐसा होना कोई आकस्मिक घटना नहीं है। सब प्रकार के अन्न भी फल से उतर कर अच्छी महक निकालते हैं और कच्ची दूध में भी खाने में बड़े स्वादिष्ट होते हैं। अन्न के पकाने में किसी प्रकार की घृणा नहीं मालूम होती। अन्न का उत्पन्न

करनेवाला खेतिहर इमी वास्ते सन्तुष्ट और सुखी कहा गया है। इस तीसरी अवस्था से भी मनुष्य स्वभावतः फलाहारी निरिच्छत रूप से कहा जा सकता है।

अब हम चौथी अवस्था को लेते हैं। सन्तानोत्पत्ति के लिए जो सृष्टि के नियम हैं, जब हम उनकी ओर देखते हैं तो हमें और भी अधिक कठिनाता का सामना करना पड़ता है। जन्म लेते ही सत्र जानवरों को ऐसा भोजन मिलता है जो उनकी वृद्धि में सहायक होता है। नवजात शिशु के लिए माँ का दूध ही प्राकृतिक भोजन है, किन्तु बहुत-सी माँयाँ अपने इस कर्तव्य का पालन करने में असमर्थ होती हैं, क्योंकि उनकी शारीरिक दशा दूध उत्पन्न करने के योग्य नहीं होती। यह देश का दुर्भाग्य है क्योंकि ऐसे बच्चों की इन्ट्रियाँ प्रारम्भ से ही इतनी मजबूत नहीं होती कि वे प्रत्येक इन्ट्रियों के कार्य को पूर्ण रूप से ग्रहण कर सकें। फोइ भी अप्राकृतिक भोजन प्राकृतिक भोजन का मुकाबला नहीं कर सकता। निरीक्षण से देखने में आता है कि अछड़े बच्चों की स्त्रियों वे दूध मांस म्याने के कारण नहीं होता इसलिए वे अपने बच्चों को दूध पिलाने के लिए दाइयों को गेमे स्थान से मुक्तवाती हैं जहाँ मांस बहुत कम खाया जाता है। वे दाइयाँ भी समय पाकर मांस खाने लगती हैं और कुछ बच्चों में दूध पिलाने में वे भी अयोग्य हो जाती हैं। मामुत्रिक यात्रा में आटे की बनाई हुई लप्सी दूध पिलानेवालों किर्यों को दी जाती है, ताकि उनके स्तन का दूध न सूखे। इससे सिद्ध होता है कि मांस के भोजन से माँ के स्तन में दूध उत्पन्न होने में कुछ भी सहायता नहीं मिलती। अतः चौथी बार यह परिणाम निकलता है कि मनुष्य स्वभावतः फलाहारी प्राणी है।

यदि उपरोक्त दलीलें ठीक हैं तो यह मानना पड़ेगा कि

मनुष्य जाति का एक बहुत बड़ा भाग प्राकृतिक भोजन से न्यूनाधिक अलग हो गया है। प्रकृति की सन्तान अपने प्राकृतिक भोजन से अलग हो गयी है, इसके सुनने से बड़ा आश्चर्य्य मालूम होता है और इसके लिए अभी और सघुट की आवश्यकता प्रतीत होती है। क्या यह सम्भव है कि बच्चे बचाये प्राणी भी अपने स्वाभाविक भोजन को छोड़ सकते हैं ? यदि वे छोड़ दें तो इसका क्या परिणाम होगा।

हम सब लोग मस्तीमौति जानते हैं कि कुत्ते और बिल्लियों का शाक-पात के भोजन का अभ्यास डाला जा सकता है। किन्तु कभी क्या हमने ऐसा भी देखा है कि शाकाहार खाने वाले पशु मानाहारी था गये हों। किसी घर में एक पालतू हिरन था, उसकी दोस्ती उसी घर के एक कुत्ते से हो गई थी। वह प्रायः कुत्ते को मांस का शोरबा पीते देखता था। धीरे धीरे उसने भी पीने का प्रयत्न किया। पहिले तो शोरबे को मुँह में लगाते हुए वह अपना मुँह अलग कर लेता था किन्तु धीरे धीरे उसका अभ्यास पड़ गया और वह उसे स्वाद से पीन लगा। कुछ सप्ताहों में यह जिस मांस से घृणा करता था उसे भी खाने लगा। परिणाम इसका यह हुआ कि हिरन बीमार पड़ गया और एक वर्ष का भी वह मुरिकल से हो पाया था कि मर गया। वह हिरण घर में बँधा नहीं रहता था बल्कि बाग में इधर उधर घूमता था।

फल खानेवाले चन्दरों को बाँधकर जबरदस्ती मांस खिलाया जा सकता है, किन्तु ऐसा करने से क्षयी रोग में पीड़ित होकर वे एक या दो वर्ष के भीतर मर जाया करते हैं। इस मृत्यु का कारण केवल अस्वाभाविक भोजन है। जो परीक्षार्थे हाल में की गई हैं, उनसे भी इस बिचार की पुष्टि होती है। मनुष्य ज्यों-ज्यों प्राकृतिक भोजनों से अलग होते

जायेंगे त्यों-त्यों बीमारियाँ और भी अधिक बढ़ती जाएंगी।

कितने मनुष्य ऐसे हैं जिन्हें कभी भी जीवन में वैद्य सहायक बुलाने की आवश्यकता न पड़ी हो। ऐसे पुरुष बहुत ही कम मिलेंगे। कितने पुरुष ऐसे होंगे जो वृद्ध होकर मरव हों। बहुत ही कम। तादात्त इतनी कम हो गई है कि समाचार पत्रों को प्रायः लिखना पड़ता है कि अमुक मनुष्य वृद्ध अवस्था में मरा। ऐसे बहुत कम आदमी मिलेंगे जो त्रिमासीय-व्रत से थोड़ा बहुत लड़े न हों। ग्रामीण भाग, यद्यपि वे प्रकृति के साथ बिल्कुल नहीं रहते, तथापि अधिक स्वस्थ होते हैं। स्वस्थ होने के लिए यद्यपि स्वच्छ वायु की अत्यन्त आवश्यकता है, तथापि भोजन का महत्व कुछ कम नहीं है। तबले में रहने वाले पशुओं की हालत सफाई की दृष्टि से बड़ा खराब होती है। अपने मल से निकली दुर्गन्ध हवा में वे साँस लेते हैं और बँधे रहने के कारण चल फिर नहीं सकते। वे अन्त में बीमार हो जाते हैं और बीमार भी नहीं होते तो मर्दप अस्वस्थ रहते हैं सफाई की इतनी हालत खराब होते हुये भी उनमें इतनी बीमारियाँ नहीं मिलनी जितनी मनुष्यों में, जो पशुओं से अपनी रक्षा कहीं अधिक कर सकते हैं। इसका दोष खास कर भोजन पर है।

अब हम अन्तिम बात पर आते हैं और अपने परिणामों के सत्यासत्य की परीक्षा प्रयोग द्वारा करना चाहते हैं। दो प्रश्न प्रायः उठाय जाते हैं जिनकी जाँच करनी चाहिए। पहला यह है कि शरीर के उच्च घनायत के कारण मनुष्य उन नियमों से आधीन नहीं है जो नीची भेगीवाले पशुओं के लिए हैं। दूसरा प्रश्न यह है कि बहुत दिनों से मांसाहार करने के कारण मनुष्य न मांसाहार से अनुकूलता प्राप्त की है। दूसरे के दो भाग और हैं, प्रथम यह कि मनुष्य-आति इस भोजन से प्रभा

वित्त हो गई है और दूसरे यह कि नवयुवक इस मांसाहार को बिना शरीर को हानि पहुँचाये नहीं छोड़ सकते ।

बहुत से घराने में बिना मांस के बच्चों का पालन हुआ है । ऐसा होने में उन्होंने शारीरिक और मानसिक बहुत काफी उन्नति की है । वे सदाचारी और माहसी भी अधिक मात्रा में देखने में आये हैं । बच्चों के पालने के सम्बन्ध में सदाचार की अत्यन्त आवश्यकता है । आजकल हर समुदाय में सदाचार की काफी घर्षा होती है । सदाचार का घोर शत्रु कौन है ? धार्मिक गुरुओं और पाषाण पुरोहितों ने पूछिए । वे यही कहते हैं कि सदाचार के घोर शत्रु कामचेष्टायें हैं । अप्राकृतिक दवाओं द्वारा इन चेष्टाओं को दमन करने के लिए असाधारण कष्ट उठाये जाते हैं, पुरुषों से उपवास करवाये जाते हैं । एक स्थान में लोग याँत्रिक रखे जाते हैं, किसी से मिलने नहीं पाते किन्तु सदाचार पर इनका बहुत कम असर पड़ता है । काम चेष्टायें शुरु से ही न उठने पावें तो सदाचार आप में आप अच्छा होगा । काम-चेष्टाओं के न उठने देने का मुख्य कारण यह है कि बच्चों को शुरु से अनुत्तेजक और प्राकृतिक पदार्थ खाने को दिये जायें । इन बातों की सत्यता परीक्षाओं से सिद्ध हो चुकी है । इसपर कितना कहा जाय, बोझा है ।

काम चेष्टाओं से मुक्त होना और मानसिक शक्ति का प्राप्त करना इन दो बातों से मन की शिक्षा बहुत अच्छी होती है । प्रत्येक आत्मज्ञानी को मायूम है कि सन्तोष या शान्ति अपने विचारों और विवेक के लिये सब से अधिक लाभकारी है और शान्ति फेवल शाकाहार ही में मिल सकती है, दूसरे किसी उपाय से नहीं ।

अभी उन प्रयोगों पर विचार करना बाकी है जो नवयुवकों पर किये गये हैं । हम और हमारे साथी उसी पथ के अनुगामी

हैं और जो लाभ हमको हुए हैं वह हम वर्णन नहीं कर सकते। इस समय जो बहुत से फलाहारी हैं, वे किसी समय भयानक रोग से आक्रान्त हुए थे और अच्छा होन पर उन्होंने जन्म भा शाकाहारी होन का प्रण लिया है। ऐसा करने से वे स्वस्थ रहें हैं कि पहले से जब हम मांस खाया करते थे इस समय हमारा स्वास्थ्य कहीं अच्छे हैं। वे बहुत मोटे तो नहीं हुये लेकिन स्वस्थ जरूर हो गये हैं। थियोडोर हान साहब (Theodor Hahn) १८ वर्ष की अवस्था में इतन बीमार पड़े कि डाक्टरों ने कहा कि इसका पचना असंभव है। प्राकृतिक भोजन से उनका स्वास्थ्य साधारणतया अच्छा हो गया और वे तीस वर्ष तक और जीवित रहें।

अल-बिकित्सा ने जिसमें बिना औषधि और बिना चीड़-धड़ के बिकित्सा होती है, मित्र कर दिया है कि अनुसेजक-स्वामा बिक भोजन से कोई भी रोग दूर किये जा सकते हैं। जो मांस और शराब नहीं छोड़ सकते उनका अच्छा होना कठिन है, क्योंकि ये शरीर में अपन खान पान से निरन्तर विजातीय द्रव्य भरते जाते हैं। जिसका बाहर निकालना अत्यन्त आवश्यक है। अतः रोग उत्पन्न होने की जड़ कमी नहीं जाती।

जो लोग भले चंगे हैं वे इस फलतू योक्त को टोंगे रह सकते हैं किन्तु इससे उनको हानि है। जिसको स्वस्थ रहना है उसे शरीर में अपने विजातीय-द्रव्य को निकालना पड़ेगा और शाकाहार द्वारा शारीरिक शक्ति प्राप्त करना होगा।

अब प्रश्न यह है कि हम क्या खायें और क्या पियें ? शराब के विषय में एक बार हम अपने खयाल को फिर दोहराएँ। सिवाय मनुष्य के फाइ भी पशु पानी के अलावा और किसी पदार्थ से अपनी प्यास नहीं बुझाता। यह बात ध्यान देने योग्य है कि जानवर गहड़ों या तालाबों की अपेक्षा सदैव बहते हुये नाले या बहती हुई नदियों में पानी पीना अधिक पसन्द

करते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि जिस बहते हुए पानी में सूर्य की किरणें पड़ती हैं और जो पत्थरों व चट्टानों में होकर बहता हो वह सबसे भेद्य है। इसके अतिरिक्त जो पशु रसदार भोजन करते हैं वे पानी कम पीते हैं और यदि रसदार फलों का सेवन मनुष्य भी भोजन के साथ करे तो उसे भी प्यास कम लगे। किन्तु यदि उसे प्यास लगती है तो शुद्ध पानी ही उसका पेय पदार्थ है। फलों के शरबत में खूब चीनी डालकर पीना भी अच्छा नहीं है। यदि हम बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं तो प्रकृति देवी के लिए हुए केवल जल का ही इस्तेमाल करें।

हमें क्या खाना चाहिये ?

प्रकृति फलों की ओर इशारा करती है और इसलिए फलहार सर्वोत्तम है। सब प्रकार के अन्न, सब प्रकार के फल व मेवे, सब प्रकार के कन्द मूल, जो आँखों को, नाक को और रसना को अच्छे लगें, खाने के योग्य हैं। अत्यन्त शीत प्रदेशों को छोड़कर पृथ्वी के अन्य भागों में ऐसे पदार्थ बहुतायत से मिलते हैं। अत्यन्त शीत प्रधान देश वास्तव में मनुष्य के निवास स्थान नहीं हैं। जो रहते हैं वे छोटे कद के होते हैं और उनके दिमाग भी गिरे हुए होते हैं।

जहाँ तक हो सके प्रकृति की दी हुई वस्तुओं को उनकी असली दशा में खाना उचित है। हमारे स्वास्थ्य के लिए वर्षों से गिरे हुए हैं इसलिए असली दशा में उनका खाना कठिन है। तेज मसाले और सम्भव हो तो मीठा व नमक भोजन में न डालना चाहिये।

आजकल भोजन के पकाने का ढङ्ग खराब हो गया है। सरकारियों में जो पानी डाला जाता है वह जब उबलने लगता है तो उसमें न माखन कितने गुणकारी सत्व मिला जाते हैं,

किन्तु यह पानी फेंक दिया जाता है और उबाली तरकारी हमारे सामने रख दी जाती है। यह हमारी भूल है, तरकारियों को उबने ही पानी में उबालना चाहिये जितना पानी उनमें साख जाय। मसाला बिल्कुल न डालना चाहिए। जैसा कहा जा चुका है नमक भी न डाला जाय तो अच्छा है।

खराब आमाशय स्वस्थ आमाशय की तरह भोजन नहीं पचा सकता। यह स्वयं बता देता है कि मेरे लिए कितन भोजन की आवश्यकता है। जब डकार आने लगे, या पेट में दर्द होने लगे या हवा खुलने लग, मुख का स्वाद खट्टा हो या किसी भी प्रकार की गड़बड़ी पेट में पैदा हो तो समझ लेना चाहिये कि या तो हमने अधिक खा लिया है या अनुपयुक्त भोजन किया है। रागी यदि साच तो उसे माखूम हो जायगा कि मेरे लिए कौन भोजन मध स अच्छा है। मोटे आटे की रोटी यदि चबा चबा कर खाई जाय तो वह सबसे उत्तम भोजन है। यदि यह न पच सके तो बिना छने गेहूँ का आटा खाया जा सकता है क्योंकि जब वह थूक में अच्छी तरह मिला जायगा तभी वह पेट में जा सकेगा और इसे कोई अधिक भी नहीं खा सकता। इसलिए रोगी को इसे खाने से डरना नहीं चाहिए। रोगी को बहुत हलका और मरु पचनवाला भोजन करना चाहिये। यदि रोगी बार-बार भोजन करे तो हल्के से हल्का भोजन भी उसे हानि पहुँचा सकता है।

बीमार के लिए जड़ की लाम्पी मध से उत्तम भोजन है। उसे दूध बिना उबाला और ठंडा पीना चाहिए। यदि यह मदफता हो या खट्टा हो गया हो तो उसे नहीं पीना चाहिए। आप माचते होंगे कि खोलाने से दूध गुणगुन हो जाता है। ऐसा नहीं होता। उबाला हुआ दूध देग में पचता है क्योंकि पेट में यह दर से मड़ता है और ऊबालन से हानिकारक पदार्थ उसमें से निकल नहीं सकत

किन्तु उसी में रह जाते हैं। उसकी बल प्रदान करनेवाली शक्ति कम हो जाती है और शरीर मोटा बनकर फफफस हो जाता है। भोजन के साथ ताजे फल खाने चाहिये। यदि भोजन बदलने का भी चाहे तो कभी चावल, कभी जई और कभी गेहूँ हरी-हरी तरकारियों के साथ खा सकते हैं। जो मनुष्य स्वस्थ है उनके लिये नाना प्रकार के प्राकृतिक पदार्थ खाने को प्राप्त हो सकते हैं।

जो सखन बीमार हैं या जिनका आमाशय कमजोर है उन्हें बहुत मादा भोजन कुछकुछ करना चाहिये। उन्हें टी और फल खाना चाहिये। जब तक उनका हाजमा दुरुस्त न हो तब तक स्वाद के बरीभूत होकर गरिष्ठ भोजन न कर लेना चाहिए।

कोई साहज पूछना चाहेंगे कि क्या इस भोजन में कुछ स्वाद भी है। खाने में स्वाद कहाँ से आता है। स्वाद तो जिह्वा से माखूम होता है, यह उसकी बीज है। स्वाद से और स्वास्थ्य प्रदान करने वाले भोजन से क्या सम्बन्ध। जो चीजें हम बार-बार खाते हैं, वास्तव में वही हमारे स्वाद की बीजें हो जाती हैं। जिन बीजों में आज स्वाद नहीं होता वे ही अभ्यास से स्वादिष्ट हो जाती हैं। अतएव स्वाद के प्रश्न को तो हमें उठाना ही नहीं चाहिए।

अप्राकृतिक भोजन से शरीर में विजातीय-द्रव्य उत्पन्न होता है और प्राकृतिक भोजन से नहीं होता। यदि एक बार हम अपने शरीर से विजातीय-द्रव्य निकाल डालें और फिर हमेशा प्राकृतिक भोजन करें और साथ ही रहन-सहन का भी ब्याप्त रखें तो हम पूर्ण स्वस्थ रह सकते हैं।

११—कुछ भोजन प्रकार

प्रायः लोग पूछते हैं कि हमें कितना भोजन करना चाहिए

और कम भोजन करना चाहिए। कितना भोजन किसको करना चाहिए, यह बतलाना कठिन है क्योंकि सब की पाचन-शक्ति एक सी नहीं होती। जिसकी पाचन-शक्ति मन्द है उसे कम खाना चाहिए और जिसकी पाचन-शक्ति अच्छी है उसे अधिक खाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त भोजन की मात्रा बहुत कुछ मनुष्य के काम पर भी निर्भर है। जिनकी शारीरिक परिश्रम अधिक करना पड़ता है, जैसे मजदूर आदि, उन्हें भोजन अधिक चाहिए। किन्तु जिन्हें मानसिक काम अधिक करना पड़ता है और शारीरिक काम कम जैसे लेखक, क्लर्क इत्यादि, उन्हें भोजन कम करना चाहिये। हर एक पुरुष को प्रयोग करके देख लेना चाहिए कि कितना भोजन वह पचा सकता है और खाना ही उसके लिए कारी होना चाहिए।

भोजन तीन बार करना चाहिये, प्रातः ७ बजे हल्का जल पान, १२ बजे भोजन और सायंकाल ७ बजे खाना। जलपान में बिना छन आटे की रोटियाँ और फल या बिना छाला हुआ दूध। दोपहर के भोजन में ताजा फल, बिना छन आटे की रोटी या दलिया और छिलकेदार दाल या रोटी और दाल, या भात और दाल। उबाली तरकारी साथ में अवश्य होनी चाहिये। सायंकाल के भोजन में बिना छन आटा की रोटी, फल और तरकारी या गाढ़ी पकी हुई लप्सी और फल।

भोजन के कुछ सुझाव

रोटी बनाना—

हिन्दुस्तानियों के लिये रोटी बनाने की तरीका बतलाना निरर्थक मालूम होता है। सुझाव देने ने तन्दूर में रोटी सेंकने की तरीका लिखी है किन्तु हमारे घरों की बनी हुई रोटी उस

रोटी से कम लाभदायक नहीं है। ख्याल इस बात का रखना चाहिए कि रोटी सँक खुब ली जाय और जलाने न पावे। बिना छने हुए चोकरदार आटे को कम से कम एक घंटे तक पानी में भीगते रखना चाहिए।

आटे की लप्सी—

एक बड़ा चम्मच भर बिना छना हुआ आटा ले लीजिये और एक कटोरे में ठंढा पानी डालकर उसी में आटा छोड़कर लेइ बना लीजिए। फिर उसे सौंलते हुए पानी में डालकर कुछ समय तक पकने दीजिए। उसको थराथरा चलाते जाइए। यदि आवश्यकता समझिए तो थोड़ा-सा घी और नमक मिला दीजिए। तबीयत हो तो नमक की जगह कुछ मुनक्के या किसमिस डाल दीजिए, यह लप्सी खाने में बड़ी स्वादिष्ट मालूम होती है।

करमकल्ला और सेब की तरकारी—

करमकल्ले या बन्द गोभी को धोकर उसके टुकड़े टुकड़े कर लीजिए। फिर उसे आधे प्याले पानी में उबालिए। जब वह आधा पक जाय तो सेब के टुकड़े काटकर उसमें डाल दीजिए और थोड़ी देर उसे पकने दीजिए। इसमें थोड़ा-सा नमक और घृत भी डाल दीजिए।

करमकल्ला और टमाटर—

उपरोक्त तरीके से करमकल्ले को काटकर अधपका उर्बा लिए। फिर ताजे टमाटरों का रस उसमें डाल दीजिए। यदि खी चाहे तो थोड़ा-सा आलू भी काटकर डाल दीजिए। नमक और घी भी थोड़ा-सा डाल दीजिए। बढ़िया स्वादिष्ट तरकारी बन जायगी।

सोया, धुआ, पालक और आलू—

शाकों का कूड़ा-ककट निकालकर उसे दो तीन बार पानी से

घोड़ये । इसके बाद बहुत थोड़ा पानी डालकर चबालने के लिए रख दीजिये । कुछ उबलन पर आलू काटकर डाल दीजिए । थोड़ा नमक और घी भी डाल दीजिए ।

गाजर और आलू—

गाजर को काटकर थोड़े पानी में उबालिए । और फिर आलू कटकर काटकर डाल दीजिए । थोड़ा घी और नमक भी डालिए ।
चावल और सेब—

पाव भर चावल और ५, ७ कटे हुये सेब सब तीन चार प्याले पानी में उबाल कर स्थिर की ऐसा बना लीजिए । उसमें थोड़ा-सा घी और नमक डाल दीजिए । इतना खीन आदिमिर्चों के लिए काफी है । ऐसा भाव बड़ा ही स्वादिष्ट होता है ।

लोबिया और टमाटर—

पाव भर लोबिया संध्या समय ठंडे पानी में भिगा दना चाहिए । और प्रातः काल काफी पानी डालकर उबालिए । जब आधा पक जाय तो आधा कटोरा टमाटर का रस निकाल कर उसमें डाल दीजिए । थोड़ा-सा नमक और घी डाल दीजिए । यदि पानी अधिक रह जाय तो एक चम्मच आटा उसमें डाल दीजिए । इतना दो मनुष्यों के लिए काफी होगा ।

हर सब और सब—

सब का सूप निकाल कर उसको कतर लीजिए । सौंतेले हुए पाना में उसे फिर डाल दीजिए । इसके पश्चात् कुछ सब काट कर डाल दीजिए । थोड़ा-सा घी और नमक भी डालिए । यदि कुछ पसला हो तो थोड़ा-सा आटा डाल दीजिए ।

मसूर और आलू घुसारा—

पाव भर मसूर सायंकाल पानी में भिगो दीजिए और घीमी मीथ में उबालिये । उसमें ३० आलू घुसारे और काफी पानी

हालिये । यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा-सा नमक और घी
 डालिये । इतना सामान तीन आदमियों के लिए काफी होगा ।
 चुन्दर की चटनी—

चुन्दर को धोकर उसे आँव से नरम कर लीजिये । उसके
 फिर टुकड़े-टुकड़े करके नीपू के रस में डाल दीजिये । बहुत
 बढ़िया चटनी तैयार हो जायगी ।

आलू और सेब की चटनी—

आलू को उबालकर उनके छिलके उतार लीजिये और
 उनके टुकड़े कर लीजिये । उसी प्रकार थोड़े सेब के भी टुकड़े
 कर लीजिये । दोनों को मिला दीजिये और थोड़ा सा तेल और
 नीपू का रस डाल दीजिये ।

१२—जल-चिकित्सा करने वालों के लिए कुछ विशेष बातें

(१) सबसे पहिले यह बात आवश्यक है कि जल-चिकित्सा
 में आपका विश्वास हो । इस विषय की पुस्तकें पढ़कर आप
 अपनी धारणा पक्की कर लीजिये कि जल चिकित्सा से सब
 रोग दूर हो सकते हैं और फिर जल-चिकित्सा शुरू कीजिये ।

(२) किसी एलोपैथिक डाक्टर की राय जल-चिकित्सा
 करने के लिए आप न लीजिये । एलोपैथी-चिकित्सा और जल
 चिकित्सा में अमीन आसमान का अन्तर है, डाक्टर अधि-
 कतर जल चिकित्सा की ओर से निरुत्साहित करेंगे ।

(३) साधारणतया सब प्रकार के रोगों में स्नान करने की
 विधि एक ही है । हरेक रोगी को कम से कम एक हिप बाथ
 और सिट्ज बाथ लेना चाहिए । आवश्यकतानुसार स्नानों की
 संख्या बढ़ाई जा सकती है ।

(४) चिकित्सा के प्रारम्भ में प्रातःकाल और सायंकाल

एक एक हिप साथ एक सप्ताह तक लेना चाहिए। प्रथम ८, १० मिनट से शुरू करें और फिर शक्ति के अनुसार करना चाहिए।

५। एक सप्ताह के पश्चात् प्रातःकाल सिट्ज साथ और सायंकाल हिप साथ लेना चाहिए। सिट्ज साथ पहिले १० १० मिनट तक करना चाहिए उसके बाद थोड़ाकर २५ मिनट से ३० मिनट तक कर दिया जाय।

(६) रागी का प्रति सप्ताह चिकित्सा के शुरू में पूर शरीर का स्टीम साथ देना चाहिए। विशेषकर उन लोगों को जिनका शरीर विजातीय-द्रव्य के कारण अधिक मोटा हो गये हों। निर्बल पुरुषों को १५ मिनट का और सबल को २० मिनट का स्टीम साथ काफी होगा।

(७) स्टीम साथ के बाद सिट्ज साथ या हिप साथ का लेना अत्यन्त आवश्यक है।

(८) धुक्-धुक् अंग के यानी स्थानिक स्टीम साथ किसी भी समय लिये जा सकते हैं। कभी कभी सन साथ भी लेना चाहिए।

(९) स्नानों के बाद शरीर में गरमी लाना अत्यन्त आवश्यक है। सबल पुरुषों को खुली हवा में खूब टहलना चाहिए और कमजोर पुरुषों को कम्बल और रजाई ओढ़कर चारपाई पर लेट रहना चाहिए।

(१०) स्नान स्नान के दो या तीन घंटे बाद हिप या सिट्ज साथ लेना चाहिए, तुरन्त ही न लेना चाहिए। उसी प्रकार स्नान करने के एक घंटे बाद भोजन करना चाहिए, उसके पहिले नहीं।

(११) तीन चार सप्ताह चिकित्सा करने के अनन्तर निर्बल पुरुषों को ४, ४ रोज तक चिकित्सा बन्द कर देना चाहिए लेकिन उनके भोजन का नियम बढी होना चाहिए। सबल पुरुष भी दो या तीन दिनों के लिए बन्द कर दें तो अच्छा है।

(१२) शिरों को मांसिक घर्मे के समय चार रोज तक बाध न लेना चाहिए ।

(१३) कठिन से कठिन कम्ब जब मनुष्य को हो गया हो । तो पेड़ में मिट्टी की गरी बाँधना अत्यन्त लाभकारी है ।

(१४) फोड़े, फुन्सी, सूजन की हालत में ठंडे जल की गरी रखना अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है । जल की गरी के ऊपर ऊन से बाँधना अत्यन्त आवश्यक है ।

(१५) चिकित्सा के साथ भोजन में परहेज करना परमावश्यक है । बिना परहेज के जल चिकित्सा से पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता ।

(१६) चिकित्सा के प्रारम्भ में घी और दूध छोड़ देना चाहिए । एक सप्ताह के लिए नमक भी छोड़ देना चाहिए । जब शक्ति कुछ आ जावे तो बहुत थोड़ा घी खाया जा सकता है और थोड़ा दूध भी पिया जा सकता है ।

(१७) कच्चा दूध सबसे गुणकारी है । अधोटा दूध सर्वथा त्याग्य है । यदि कच्चा दूध न पिया जा सके तो थोड़ा पानी हासकर उसे एक दो सप्ताह दे देना चाहिए, दूध में चीनी नहीं डालनी चाहिए ।

(१८) मसाले जल-चिकित्सा में एकदम मना हैं । यदि काम न चले तो केवल जीरा, धनियाँ, थोड़ा-सा मौफ काम में लाया जा सकता है ।

(१९) जो भोजन कम से कम समय में पच सके वही भोजन रोगी को देना चाहिए ।

(२०) रोगी को भोजन चबना ही करना चाहिए जिसना वह पचा सके ।

(२१) रोटी बिना छाने आटे की होनी चाहिये । उसी प्रकार भात भी मौफ सहित खाना चाहिये ।

(२०) सष प्रकार के शाक जैसे पालक इत्यादि रोगी के लिए अत्यन्त गुणकारी हैं, उसी प्रकार लौकी और परवल भी अत्यन्त गुणकारी हैं, मष प्रकार की तरकारियों को उबालकर खाना चाहिये । भूनकर नहीं, उबालने में यदि पानी मष आए तो उसी तरकारी में ही सोखा देना चाहिये, निकालकर फेंक नहीं देना चाहिये ।

(२३) मोलदार पदार्थ से ठोस भोजन अच्छा है । क्योंकि मोलदार भोजन को पचाने में आमाशय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है ।

(२४) रोगी को बहुत हलका भोजन करना चाहिए, ठूँस ठूँसकर नहीं खाना चाहिये और भोजन को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये ।

(२५) चाय, कहवा एक दम न पीना चाहिये । पान और तम्बाकू भी खाना मना है । यदि काम न थले तो दिन रात में दो तीन बीड़ पान खाये जा सकते हैं, किन्तु हर बार पहिली पीक थूक देना चाहिये ।

(२६) चिकित्सा के समय मानसिक काम अधिक न करना चाहिये ।

(२७) रात को ६ बजे रोगी को सो जाना चाहिय और प्रातःकाल ५ बजे उठना चाहिये ।

(२८) चिकित्सा के समय स्त्री प्रसंग नहीं करना चाहिये । यदि तबियत न माने तो दो सप्ताह में एक बार स्त्री प्रसंग किया जा सकता है । स्थस्थ पुरुषों के लिए पन्द्रह रोज में एक बार स्त्री प्रसंग बहुत काफी है ।

(२९) जल चिकित्सा के समय प्रायः राग का उभाड़ होता है जिस अंगरेजी में (cramp) कहते हैं । यह जल स्थायी होता है इसलिए इससे बचड़ाकर चिकित्सा न छोड़ देना चाहिये ।

१३-सब प्रकार के रोग और उनके उपचार

१—घावों की चिकित्सा

आजकल लोगों का यह विश्वास है कि शरीर के सब प्रकार के घाव केवल चीर फाड़ से ही अच्छे हो सकते हैं। हो सकता है किन्तु कभी कभी चीर-फाड़ में बहुत खतरा रहता है। उचित सावधानी न होने से बहुत से रोगी मर जाते हैं। किन्तु जल-चिकित्सा एक ऐसी औपधि है जिससे भयंकर घाव बड़ी आसानी से अच्छे हो सकते हैं।

चीर-फाड़ में बड़ी तकलीफ होनी है जिसका अनुभव केवल रोगी को ही होता है। साथ ही इससे यदि घाव सङ्क्रासित पड़ गया तो एक बड़ा निशान पड़ जाता है जो शरीर को भद्दा बनाता है। किन्तु जल-चिकित्सा में न तो किसी प्रकार की पीड़ा होती है और न कोई निशान ही पड़ता है।

जब कभी शरीर का कोई हिस्सा कट जाता है या जल जाता है या कहीं पर कोई शस्त्र मोंक दिया जाता है तो उससे स्नायुओं को मल्टका लगता है और खून का बहाव बोट ब्याये हुए हिस्से की ओर वेग से बढ़ता है। उस समय खून के साथ शरीर के अन्दर का विजातीय द्रव्य भी बाहर निकलता है। यदि हम उसमें प्राकृतिक सहायता पहुँचा दें तो बिना किसी पीड़ा के घाव पूरा जायगा।

घाव में पीड़ा उसी समय उत्पन्न होती है जब वह पूरने लगता है। घाव से थोड़ा सा स्थानिक स्वर भी हो जाता है। अतएव पहले हमें उस स्वर को शांत करना चाहिये ताकि स्थानिक स्वर से सारे शरीर में स्वर न हो जाय। यदि हम स्वर को रोक लें तो पीड़ा आप से आप दूर हो जायगी।

स्वस्थ आदमी के घाव जल्द पूरते-हैं किन्तु जिनके शरीर विजातीय-द्रव्य से भरे हुए हैं उनके घाव देर से पूरते हैं।

पशुओं के घाव अल्प काल में ही सुस्थ जाते हैं। उनकी औपधि प्रकृति करती है। मनुष्य के घावों को भी प्रकृति अश्रद्धा कर सकती है यदि वे उसको न छुयें। उनके घाव वास्तव में अनावश्यक छेड़-छाड़ से खराब हो जाते हैं।

एक बिल्ली जाल में पँस गई थी। उसकी दाहिनी टाँग टूट गई। यह टाँग को फन्दे से बाहर निकालती रही जिससे कि उसके घाव में मिट्टी और तिनके जमा हो गये। जब यह जाल से छूटी तो इधर उधर दूटी हुई टाँग क्षिप्त खुली हवा में घूमती रही। कुछ दिन तक उसका पता न चला और लोगों ने समझा कि यह मर गई। एक हफ्ते के बाद यह बिल्ली एक स्थान पर मिली गई। उसका पैर भर गया था किन्तु जहाँ हड्डी टूटी थी वहाँ सूजन आकी थी। उसके शरीर से मालूम होता था कि एक सप्ताह से उभन भोजन नहीं किया था। उसके सामने बढ़िया भोजन रक्खा गया परन्तु उसने छुआ तक नहीं। वह केवल घाव को चाटती थी। भोजन छोड़ने से शरीर के अन्दर उसकी गरमी गायब हो गई थी जिससे घाव के भरने में उसे बड़ी सहायता मिली थी।

कुछ समय बाद बिल्ली मूल्य पर काँटा हो गई किन्तु उसका पैर बिल्कुल ठीक हो गया। अब बिल्ली दूध पीन लगी और धीरे धीरे उभन अपना भोजन बढ़ाना शुरू किया। एक महीने में वह एक दम अच्छी हो गई।

इस उदाहरण से यह बात निश्चय होती है कि रानों के छेदे और भोजन को एकदम छोड़ने या थोड़ा भोजन करने से घाव बहुत जल्द अच्छे होते हैं।

जब कि शरीर में घाव किसी प्रकार हो जाता है तो रुकिए।

की बड़ी और छोटी नलियाँ भीतरी दबाव के कारण अपना खून उम समय तक बाहर फेंकती हैं, जब तक कि भीतर और बाहर के दबाव में समानता नहीं आ जाती। जिस समय हम पहाड़ पर चढ़ते हैं तो बहुत ऊँचाई पर वायुमंडल का दबाव इतना कम हो जाता है कि मँह से, नाक से, भोंख से और कान से खून बहने लगता है। जिस समय भीतरी और बाहरी दबाव में समता हो जाती है तो खून निकलना बन्द हो जाता है। जब शरीर में घाव लगता है तो वह रुकावटों से विमुख हो जाता है जो रुकावटें खून को दबाये रहती हैं और इसलिए घाव लगते ही खून बाहर निकलने लगता है। सबसे पहले रुधिर को बन्द कर देना चाहिये।

घाव को कपड़े के कई तह से और भिगोकर उससे लपेट देना चाहिये। यदि संभव हो सके तो कच्चा हुआ हिस्से को पानी के अन्दर डुबाये रहना चाहिये जब तक कि दर्द दूर न हो जाय। यदि पानी के अन्दर न डुवोया जा सके तो उसके ऊपर बूँद-बूँद पानी डालते रहना चाहिये। छोटे घावों के लिए पट्टी के दो चार या छह तह काफी हैं किन्तु बड़े घावों के लिए १० से ३० तह तक की गद्दी रखनी आ सकती है। अगर गद्दी पतली हुई तो खून नहीं बन्द होगा। उसी तरह गद्दी का एक कम बहुत मोटा होना भी अच्छा नहीं होता।

कपड़े की गद्दी की तह इस प्रकार करनी चाहिये कि वह घाव के चारों ओर एक-एक इंच बाहर निकली रहे। इससे घाव के चारों ओर के हिस्से के खून के दौरान में किसी प्रकार की रुकावट न उत्पन्न होगी, पानी की गद्दी के ऊपर ऊन का कपड़ा लपेटना चाहिए। जब दर्द फिर मालूम होने लगे तो यह समझना चाहिए कि भीतर की गद्दी सूख गई है। इसलिए घाव

की, किन्तु उसने कोई लीम न हुआ। अन्त में वह कूने साहब के पास गया। कूने साहब ने ठंडे पानी से घावों को धोकर उनपर जल की गहिरा रख दी। दो घंटों में जलन कम हो गई। दो दिन के बाद घावों को रंगत एक-दूसरे बदल गई। पाँच दिन में वह रोगी अपने काम पर आने लगा।

घट्टक की गाली का घाव—

गोली के घावों की चिकित्सा भी उसी प्रकार होती है जिस प्रकार कि अन्य भावों की। इसका सम्बन्ध लड़ाई से है। अतएव हर एक सिपाही को जानना उचित है घायल को सहायता पहुँचाने के लिए पहले क्या करना चाहिए। कुछ लोगों का कहना है कि गोली पहले निकाल लेना चाहिए, क्योंकि यदि वह शरीर में रह गई तो शरीर को हानि पहुँचाने का भय रहता है। इस गोली के निकालने में बहुत अधिक पीर फाड़ की आवश्यकता होती है। गोली उतनी भयानक नहीं होती जितना भयानक गोली के निकालने में शरीर का पीरा हुआ भाग होता है। जल-चिकित्सा में इस गोली को निकालने के लिए चोर-काढ़ की जरूरत नहीं है। प्रकृति आप से आप उसे किसी न किसी समय निकाल देगी।

अतएव गोली की तरफ से ध्यान हटाकर घाव के जलन को बन्द करने की ओर ध्यान लगाना चाहिए। पानी में धोकर पानी की गद्दी उस पर बाँध देना चाहिए। हर-एक सिपाही को कुछ थोड़ा-सा कपड़ा या मिट्टी अपने पास रखना चाहिए। जिस सिपाही को जिस समय घाव लगे उस अपनी चिकित्सा उसी समय स्वयं करनी चाहिए।

१८८३ में एक सज्जन कूने साहब के पास गये, तिनके पेट में सन् १८७० ई० की लड़ाई में एक गोली लगी थी। गोली निकाल ली गई थी किन्तु घाव नहीं पूरा था। १३ वर्ष तक उसमें मबार

कुछ न कुछ निकलता रहा और रोगी की बुरा दिन ब दिन बराब होती गई। कूने साहब ने उसके चेहरे को देखकर यह निष्कर्ष निकाला कि इतने वर्षों तक घाव न पूरने का कारण वह विजातीय-द्रव्य था जो उसके शरीर के भीतर भरा हुआ था। कूने साहब ने उसको स्टीमबाथ और साथ ही साथ ह्रिप बाथ और सिट्ज बाथ दिये और रोगी भोजन भी स्वाभाविक करने लगा। एक सप्ताह के भीतर रोगी के घाव से मवाद का निकलना बन्द हो गया। उसने कुछ समय तक जल चिकित्सा जारी रखी और अन्त में वह बिलकुल चंगा हो गया।

हड्डियों का टूटना—

चीन बरस के एक सन्ज्जन के दाहिने हाथ का ऊपरी भाग कोहिनी के पास टूट गया। उसने ठंडे पानी से तुरन्त धोकर उस पर पानी की गद्दी बाँध दी। कूने साहब के आदेशानुसार उसने कागज के पट्टों की सक्तियों में हाथ को बाँध दिया और उस पर भीगा गद्दी रखता गया। साथ-साथ उसने ह्रिप बाथ और सिट्ज बाथ लिए और स्वाभाविक भोजन किया। चौबीस घंटे में उसका दर्द और सूजन एक दम जाते रहे। तीन सप्ताह में टूटी हुई हड्डी बिलकुल ठीक हो गई।

खुल घाव—

गहरे कटे घाव, नोकदार शर्खों के ओंकने के घाव बड़ी आसानी से जल चिकित्सा द्वारा भरते हैं। डाक्टर लोग उनको चाहे जितने नाम से पुकारें किन्तु वे सब एक ही वस्तु हैं और वे यही सिद्ध करते हैं कि शरीर सब रहा है। दवा द्वारा जो घाव अच्छे किये जाते हैं वे वास्तव में अच्छे नहीं होते। समय पाकर शरीर के दूसरे हिस्सों में फूट निकलते हैं। बहते हुए घाव इस बात को साबित करते हैं कि शरीर के अंदर पुराने रोग मौजूद हैं। यह शरीर के भीतर संघिष्ट विजातीय-द्रव्य के कारण

उत्पन्न होते हैं। ये उन रोगों से पैदा होते हैं जो औषधियों द्वारा किसी समय दबा दिये गये थे। ये प्रायः आयोडाइन, प्रोमाइन, कुनन आदि औषधियाँ में उत्पन्न होते हैं जिनका सेवन हम रोग का अकृच्छा करने के लिए करने हैं और जो शरीर के लिए बलवान् दिये हैं। कूने साहस के मत से टीका भी शरीर के भीतर दिये प्रवेश करने का एक साधन है। इन औषधियों से मनुष्य जाति खराब होती जा रही है। इनमें जीवन-शक्ति निर्यत हो जाती है जिससे आगे उपद्रव, मिर्गी, पागलपन आदि भयानक रोग उत्पन्न होते हैं। यह औषधियाँ वर्षों पहिले शरीर के मानव विज्ञानीय द्रव्य उत्पन्न होने का बीज बो देती हैं जिससे आगे अतः य खूले घाव पैदा हो जाते हैं।

खुले हुए घावों में विज्ञानीय-द्रव्य उनके द्वारा बहा रहा है। इसमें खर भी होता है। खर इस वास्ते होता है कि शरीर के भीतर विज्ञानीय-द्रव्य के उत्पन्न से गर्मी पैदा होती है अतएव औषधि करने के समय इस बात का स्मरण रखना चाहिये कि खर एकदम कम कर दिया जाय। खर कम करके घावों को भरने के लिए हिप चाय, मिडूज चाय, स्टीम चाय और प्राकृतिक भोजन अल्पम्त्र लाभकारी हैं।

पनास परस के एक मञ्जन की टोंगों और पैरों में घुटने तक खुले हुए घाव थे। घावों की संख्या तीस या चालीस थी। सब से बड़ा घाव चार इंच लम्बा और चार इंच चौड़ा था। उनमें दुर्गन्धित पसला मयाव निकलता था। घाव थोड़ी देर के लिये भर जाते थे किन्तु उनमें गमी प्रयत्न एक खुजली उत्पन्न होती थी कि रोगी जब खुजला देता था तो ये घाव फिर बहने लगते थे। यह खुजली त्वरों के भीतर स्थित विज्ञानीय द्रव्य के उत्पन्न से पैदा होती थी। जब घाव बहने लगते थे तो नीचे यद हो जाती थी। कुछ घाव तो हड्डियों तक पहुँच

चुके थे। ऐसी स्थिति में वह रोगी कूने साहब के पास गया और जल चिकित्सा करने की प्रार्थना की।

उसका हाजमा बिगड़ चुका था। हलके से हलका भोजन भी वह नहीं पचा सकता था। फेफड़ों की दशा भी खराब हो गई थी। विजातीय द्रव्य की मात्रा बढ़ गई थी। रोगी को यह नहीं मालूम था कि वास्तव में उसके रोग का कारण विजातीय द्रव्य है जो शरीर के भीतर मरा हुआ है।

कूने साहब ने ठंडे पानी की गद्दी घावों पर रखी और ऊपर से ऊनी कपड़ा बाँध दिया। रोगी से प्राकृतिक भोजन करने, खुली हवा में रहने और प्रतिदिन चार सिद्ध बाथ लेने के लिए कहा गया। उसने पट्टियों पर तो विशेष ध्यान दिया किन्तु भोजन और स्नान पर ध्यान नहीं दिया। परिणाम इसका यह हुआ कि छ' महीनों तक उसको कोई लाभ न हुआ। इसके पश्चात् उससे कहा गया कि आप भोजन और स्नानों पर विशेष ध्यान दीजिये। दूसरे छ' महीने में उसको बहुत लाभ हुआ। छोटे-छोटे घाव एकदम पूर गये और बड़े-बड़े भी करीब-करीब सुरम्भ गये। खुजली एकदम जाती रही। उसका हाजमा क्रमशः अच्छा होता गया। इस लाभ को देखकर रोगी ने अब और अधिक उत्साह से जल-चिकित्सा करना शुरू किया। घाव नीचे के अच्छे होने लगे और पड़ू के नजदीक ऊपर निकलने लगे। यह रोग अच्छा होने का एक शुभ लक्षण था। जब ऊपर फोड़ा निकल आया तो रोगी न समझ कि जल-चिकित्सा से कोई लाभ नहीं है। कूने साहब ने उसकी व्यवस्था उसे दी। उन्होंने कहा यह बीमारी उसी समय अच्छी होगी जब कि वह पड़ू तक पहुँच जायगी जहाँ से यह उत्पन्न हुई थी। उस रोगी ने तीन वर्ष तक चिकित्सा की और इसके पश्चात् वह एक दम स्वस्थ हो गया।

उत्पन्न होते हैं। ये उन रोगों से पैदा होते हैं जो औषधियों द्वारा किसी समय दबा दिये गये थे। ये प्रायः आयोडाइन, प्रोमाइन, कुर्नेन आदि औषधियाँ से उत्पन्न होते हैं जिनका सेवन हम रोग का अच्छा करने के लिए करते हैं और जो शरीर के लिए फलवान विष हैं। कूने साहस के मत से टीका भी शरीर के भीतर विष प्रवेश करने का एक साधन है। इन औषधियों से मनुष्य जाति खराब होती जा रही है। इनमे जीवन शक्ति निर्मल हो जाती है जिससे आगे उपद्रव, मिर्गी, पागलपन आदि भयानक रोग उत्पन्न होते हैं। यह औषधियाँ क्यों पहिले शरीर के भीतर विजातीय द्रव्य उत्पन्न होने का बीज बो देती हैं जिससे आगे चलकर ये खुले घाव पैदा हो जाते हैं।

खुले हुए घावों में विजातीय-द्रव्य उनके द्वारा बढ़ता रहता है। इसमें ज्वर भी होता है। ज्वर इस वास्ते होता है कि शरीर के भीतर विजातीय द्रव्य के उत्पन्न से गर्मी पैदा होती है अतएव औषधि करने के समय इस घाव का स्मरण रखना चाहिये कि ज्वर एकदम कम कर दिया जाय। ज्वर कम करके घावों को भरने के लिए हिप थाय, मिट्टा थाय, स्टीम थाय और प्राकृतिक भोजन अत्यन्त लाभकारी हैं।

पचास बरस के एक मज्जन की टोंगी और पैरों में घुटने तक खुले हुए घाव थे। घावों की संख्या तीस या पालीस थी। सब से बड़ा घाव चार इंच लम्बा और चार इंच चौड़ा था। उनमे दुर्गन्धित पसला मवाद निकलता था। घाव धाड़ी देर के लिये भर जाते थे किन्तु उनमें गन्ना प्रशङ्क एक गुजली उत्पन्न होती थी कि रोगी जब खुपला देता था तो ये घाव फिर बढ़ने लगते थे। यह खुजली स्थलों के भीतर संक्षिप्त विजातीय-द्रव्य उत्पन्न से पैदा होती था। जब घाव बढ़ने लगते थे तो पद हो जाती थी। कुछ घाव तो दक्षिण तक पहुँच

चुके थे। ऐसी स्थिति में वह रोगी कूने साहब के पास गया और अल चिकित्सा करने की प्रार्थना की।

उसका हाजमा बिगड़ चुका था। इसके से इसका भोजन भी वह नहीं पचा सकता था। फेफड़ों की दशा भी खराब हो गई थी। बिजातीय-द्रव्य की मात्रा बढ़ गई थी। रोगी को यह नहीं मालूम था कि वास्तव में उसके रोग का कारण बिजातीय द्रव्य है जो शरीर के भीतर भरा हुआ है।

कूने साहब ने ठंडे पानी की गद्दी घाघों पर रखी और ऊपर से ऊनी कपड़ा बाँध दिया। रोगी से प्राकृतिक भोजन करने, खुली हवा में रहने और प्रतिदिन चार सिद्ध बाथ लेने के लिए कहा गया। उसने पट्टियों पर तो विशेष ध्यान दिया किन्तु भोजन और स्नान पर ध्यान नहीं दिया। परिणाम इसका यह हुआ कि छ महीनों तक उसको कोई लाभ न हुआ। इसके पश्चात् उससे कहा गया कि आप भोजन और स्नानों पर विशेष ध्यान दीजिये। दूसरे छ महीने में उसको बहुत लाभ हुआ। छोटे-छोटे घाव एकदम पूर गये और बड़े-बड़े भी करीब-करीब मुरम्भ गये। खुजली एकदम जाती रही। उसका हाजमा क्रमशः अच्छा होता गया। इस लाभ को देखकर रोगी ने अब और अधिक उत्साह से अल-चिकित्सा करना शुरू किया। घाव नीचे के अच्छे होने लगे और पेड़ के नजदीक ऊपर निकलने लगे। यह रोग अच्छा होने का एक शुभ लक्षण था। अब ऊपर फोड़ा निकल आया तो रोगी न समझ कि अल-चिकित्सा से कोई लाभ नहीं है। कूने साहब ने इसकी व्यवस्था उसे दी। उन्होंने कहा यह बीमारी उसी समय अच्छी होगी जब कि वह पेड़ तक पहुँच जायगी अहाँ से यह उत्पन्न हुई थी। उस रोगी ने तीन वर्ष तक चिकित्सा की और इसके पश्चात् वह एक दम चंगा हो गया।

त्रिंशले कीड़े-मकोड़ों का काटना

पागल कुत्ते और साँप का काटना—

मनुष्य के रुधिर पर हर एक वस्तु का प्रभाव बहुत शीघ्र पड़ता है। जिस समय रुधिर का स्पर्श विजातीय-द्रव्य में होता है उस समय उसमें तेजा उत्पन्न होती है। जब साँप काटता है तो खून में ज्वर की दशा उत्पन्न होता है। जिस समय शरीर में विजातीय-द्रव्य अधिक होता है तो विष का असर अति तीव्र होता है। विजातीय-द्रव्य भी उमड़ने लगता है और विष की भयानकता को बढ़ा देता है। जितना अधिक विजातीय द्रव्य शरीर में मौजूद रहता है उतना ही अधिक विष पहुँचाने पर खून का जोश उत्पन्न होता है। यही कारण है कि मधु की मक्खी जब काटती है तो किसी के वी एक बहुत बड़ा दर्द पड़ जाता है और किसी को मच्छर काटने के सदृश एक छोटा सा निशान। बहुत से ऐसे भी रोगी देखे गये हैं जिन पर कुत्ते काटने का असर बहुत अधिक हुआ है और किसी पर कम। उसी प्रकार साँप के काटने से किसी को सिर्फ ज्वर उत्पन्न होता है और किसी की मृत्यु हो जाती है।

एक यात्रक अंगल में लटका हुआ था। अचानक एक साँप ने उसके सर में काट लिया। उसने पड़ूँ में गैठन पड़ गई और पंद्रह घंटे तक उसको पेशाब न आया। लोग उसे खून साध्य के पास ले गये और उसकी जप-विक्रिस्ता दान लगी। उसको मार शरीर का स्टीम बाय और स्थानिक स्नायु बाय दिये गये जिसकी उसका न्यून रक्तोत्सर्ग साध ही मिट जाय और दिव पाय भी दिये गये और रक्त का स्वाभाविक भाजन दिया गया। योद्धा दर में लड़के का पैसाब उतरा और उसने प्राण खो गये।

हर प्रकार के विषैले कीड़े का काटने से काट हुए स्थान पर

एक प्रकार की सूजन पैदा हो जाती है। रोगी को उस स्थान पर बड़ी गर्मी महसूस होती है और बुरा हाने लगता है। अतएव उस समय अलन और बुरा को रोक देना चाहिए। सबसे पहिले जिस जगह विपैले जंतु ने काटा हो उसको ठंडे पानी से धोना चाहिये अर्थात् उसे अब तक सम्भव हो सके पानी के अन्दर रखे रहना चाहिए। इसके बाद उस पर पानी की गरी बाँधना चाहिए, साथ साथ बारी-बारी से हिप बाय और सिट्ज बाय लेना चाहिये।

यह प्रायः देखा गया है कि शरीर के जिस हिस्से पर विजातीय द्रव्य अधिक होगा उसी हिस्से पर विपैले जंतु प्रायः काटा करते हैं। पानी की गरी का गुण जितना वर्णन किया जाय थोड़ा है। वह शरीर के विष को निकाल देती है या उसे एक थैली में लपेट कर उससे होने वाली हानि को नष्ट कर देती है।

जब कि सूजन फैल आती है और शरीर के अन्य भागों में पहुँचने लगती है तो उस समय अधिक भय होता है। उस हिस्से को एकदम पानी में डुबाना चाहिए और उस पर पानी की गरी बाँधना चाहिए। इसमें देरी नहीं करनी चाहिए। सिट्ज बाय और हिप बाय बारी-बारी से दो-दो, तीन-तीन घंटे के अंतर में लेना चाहिये। बुखार उतरने पर रोगी अति शीघ्र चंगा हो जाता है। उम धीरे में रोगी को भोजन न दिया जाय तो अच्छा है किन्तु यदि देने की जरूरत ही पड़े तो थोड़ी-सी रोटी और फल देना चाहिये। पानी पीने को बराबर देते रहना चाहिये। स्नानों के बाद गरमी जाने के लिये रोगी को घूप में बैठाना चाहिये या खुली हवा में व्यायाम कराना चाहिये। कटे हुए भाग में स्टीम बाय देना चाहिये और उसके बाद ठंडे स्नान।

दोस वर्ष के एक नौजवान के एक घायें हाथ में एक विपैले कीड़े ने फाट मारा। कुछ घंटों में उमको बर्द महसूस हुआ और उसका हाथ सूजने लगा। थोड़े समय के अनन्तर उसका पूरा

हाथ फूज गया और डाक्टरों ने कहा कि इसके हाथ में विष फैल गया है इस वास्ते इसके जान की रक्षा के लिए हाथ काट देना चाहिये । एक जल-चिकित्सक महोदय वहाँ पर रुके हुए थे । उन्होंने उस हाथ पर स्टीम बाथ दिया और दीपबाथ दिया । हाथ पर पानी की गहिराई भी बाँधी गई, रोगी का घूँस में मूँस दौड़ाया गया । इसका परिणाम यह हुआ कि थोड़े समय में रोगी बिलकुल चंगा हो गया ।

२—मधु प्रकाश के ज्वर

इस समय नाना प्रकार के ज्वर जो फैले हुये हैं, उनके नाम भिन्न-भिन्न क्यों न हों किंतु सबका कारण विजातीय-द्रव्य का उफ़ान ही है । जो देश ज्यादा गरम होता है वहाँ गरमी के कारण विजातीय-द्रव्य में उतना ही अधिक उफ़ान होता है और इसलिए उतना ही ज्वर पड़ता है । गरम देशों में प्रायः उन लोगों को भी ज्वर आता है जिन लोगों के शरीर में विजातीय द्रव्य की मात्रा बहुत कम होती है । जिन देशों में न गरमी अधिक पड़ती है और न सर्दी वहाँ ज्वर की सीमा इतनी नहीं होती । गरम देशों में ज्वर भिन्न-भिन्न रूपों में प्रकट होता है । पीला ज्वर सब से अधिक भयानक होता है । मनुष्य क्यों क्यों दूधानों को खाता है, उतना ही उसका शरीर पीला पड़ता जाता है और इसलिये उसका पीला ज्वर अधिक तंग करता है । यकृत, सर का दूध, पेटन, प्यास, स्वप्न का ह्रास इन सब लक्षण हैं । तत्परवान् मनुष्य का पाखाना काला पड़ जाता है और काल रंग का यह फैल करन लगता है ।

हमारा मतलब यह होना चाहिये कि हम ज्वर को शुरू से ही रोक दें । इसका साधन हमेशा हमारे पास मौजूद रहता है । पहले अनुसोचक नियमित भोजन किया जाय, दूसरे रहन-सहन सादा हो । तीसरे दिन और मिट्टी बाथ लिए जायें । गरम देशों

में यद्यपि बहुत ठंडा जल प्राप्त नहीं हो सकता किन्तु प्रकृति ने वहाँ जितना ठंडा जल दे रक्खा है वह स्नानों के लिए काफी कामकारी है। कुनैन और दूसरी औषधियाँ से बचकर यथार्थ में अच्छा नहीं हो सकता उसमें रोग दब जाता है और समय पाकर और भी अधिक औषण रूप धारण कर लेता है।

जल-चिकित्सा से तीव्र में तीव्र बचकर बहुत जल्द आराम होते हैं। जितने अधिक देर तक और जितने अधिक बार स्नान स्नान स्नान में किये जायें उतने ही अधिक वे स्वस्थ करते हैं। एक सज्जन ने निम्नलिखित पत्र कूने साहब को लिखा था।

प्रिय कूने साहब,

मेरे पास आपकी दो पुस्तकें मौजूद हैं। वन्हीं के अनुसार मैं जल-चिकित्सा करता हूँ। मुझे फायदा हुआ है। इसलिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ। मुझे एक बार इतना कठिन स्नान आया था कि मैं बेहोश हो गया। मैंने जल चिकित्सा करना शुरू किया। पहले पहले कुर्सी में बैठकर मैंने स्टीम बाथ लिया और इसके बाद एक हिप बाथ। परिणाम बहुत ही अच्छा हुआ। मैं चार पाँच से उठकर इधर उधर घूमने लगा जिसको देखकर मेरे दोस्त और मेरी स्त्री को अत्यन्त आश्चर्य हुआ। मैंने इसी चिकित्सा से अनेकों रोगियों को अच्छा किया है।

मलेरिया ज्वर—यह स्नान भी एक मयानक स्नान है। यह जाना देकर आता है और जब पसीना आ जाता है तो रुक जाता है। यह ज्वर कभी रोज आता है और कभी कभी दूसरे रोज। इसकी चिकित्सा बड़ी सरल है। मिट्टी की एक मोटी पट्टी तीन चार घंटे तक सम्पूर्ण पेड़ पर बाँध देना चाहिये। पट्टी के लगाने से पाखाना-पेशाब साफ होवा है, मीठरी जलन कम होती है और बबड़ाहट भी रुकती है। इसके बाद हिप बाथ और सिट्ज बाथ बारी-बारी से लेना चाहिये।

सन साथ भी इस स्वर के लिए बड़े लाभदायक हैं। सन साथ उठना ही देना चाहिये जितना रोगी सह सके। भूक लगन पर दूध और फल दिये जायें, अन्न नहीं देना चाहिये। जिम रोज पुन्वार की चारी हो उस रोज आहार कुछ भी न करायें। हिप साथ और सिट्ज साथ दंत रहें। चार-पाँच रोज साथ रोगी की हालत मिलकुल सुधर आयगी। और उस समय फिर अन्न दिया जा सकता है।

कुछ लोगों को बहुत पुराना स्वर होता है। इस स्वर को दूर करने के लिए समय अधिक लगता है। रोगी का घबड़ाना न चाहिये।

जो चिकित्सा ऊपर मलेरिया स्वर के लिए बतलाई गई है वही चिकित्सा टाइफाइड और एन्ट्रिक्ट स्वरों में भी लाभदायक होती है।

३—प्लेग की बीमारी

प्लेग आज कई वर्षों से हिन्दुस्तानियों को बहुत त्रास कर रहा है। यह चार प्रकार का होता है—1 Bubonic, 2 Septicemic, 3 Septicemic, और चौथा Intestinal।

पहले प्रकार के प्लेग में गिल्टी निकल आती है, दूसरे में फेफड़ों में ज्वरन हावा है तोसरे में म्यून स्वराप हो जाता है, और चौथे में अंतर्द्वियों में विकार उत्पन्न होता है।

अब यह बीमारी कहीं पर आक्रमण करती है तो समय पहास इसके शिकार गृह होमे हैं। गृह एक घर में दूसरे घरों में या घर प्रवेश करते रहने हैं, इसलिए यह बीमारी घर घर में फैल जाता है। जिस समय गृह मरन लगे तो प्लेग से बचने का सब से अच्छा उपाय मकान को छोड़ देना है। यदि यहाँ रहना पड़े तो घर को गूँथ रखना चाहिये। नालियों और पायानों को किनायस से धुलवाना चाहिये, घर में दहन करना चाहिये।

और कभी-कभी नीम की सूखी पत्तियों जलवाना चाहिये जिस का धुआँ घर में व्याप्त हो जाय। अगर कोई चूहा मर जाय तो उसे शहर के बाहर फिँकवा देना चाहिये।

यदि कोई रोगी प्लेग से पीड़ित हो गया हो तो उसकी चिकित्सा इस प्रकार करनी चाहिये। रोगी को आध घण्टे तक पूरे शरीर का स्टीम बाथ देना चाहिये और उसके बाद फिर आध घंटे का हिपबाथ। इसके पक्ष १। चार बार घंटों के पर्यान्त रोगी को उस समय तक सिट्ज बाथ देना चाहिये जब तक कि उसका शरीर दूर न हो। यदि पहले स्टीम बाथ से पसीना न आया हो तो दूसरे दिन स्टीम बाथ देना चाहिये।

यदि रागा को कब्ज आये और स्नानों से पाखाना न आया हो तो पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी बाँधनी चाहिए। यदि गिल्टी निकल आई हो तो उसमें स्टीम बाथ देना चाहिए और उसके बाद सिट्ज बाथ। यदि गिल्टी में जलन उत्पन्न हुई हो तो ऊनी कपड़े से उस पर गरम पानी डालना चाहिए और थोड़ी देर बाद ठंडे पानी की गद्दी उसमें बाँध देना चाहिये। इन गद्दी को समय-समय पर तर करवा रहना चाहिए।

रोग की हालत में रोगी को यदि भूख न लगी हो तो कुछ भी खाने को न देना चाहिए। जब कुछ भूख लगे तब फल और दूध देना चाहिए। रोगी की हालत बिलकुल अच्छी हो जाय तब भोजन खाने को देना चाहिए।

४—मियादी बुखार (Typhus), पचिश, हैजा और अतिसार

मियादी बुखार प्रायः जवानों को पकड़ता है। यह सब बरतों से अधिक तीव्र होता है। इससे लोग बहुत डरते हैं और हजारों स्त्री पुरुष इसकी मेंट प्रति वर्ष होते हैं। अज्ञ-चिकित्सा घुटकी बजाते इस ब्यार को दूर करती है। यदि स्वाभाविक

रीति में स्नानों के पश्चात् रोगी को पसीना आने लगा तो फिर कोई भय की बात नहीं रह जाती। जिन रागियों को महीनों की चिकित्सा से लाभ नहीं हुआ था उन्हें कूने साहय ने कुछ ही दिनों में अच्छा किया है।

यह बात अनुभव में सिद्ध हो चुकी है कि तमाम तीव्र रोगों को स्टीम बाथ से बहुत लाभ पहुँचा है। रोगी की शारीरिक दशा के अनुसार कम या अधिक स्टीम बाथ देना चाहिए। मिट्ठ और हिप बाथ दोनों बारी-बारी से लेना चाहिए।

पेचिश और हैजा—

पेचिश और हैजे में भी जल चिकित्सा से काफी लाभ पहुँचा है। इन दोनों बीमारियों में हाजमें की दशा खराब हो जाती है और भयानक भीतरी अर होता है। हैजे में तो यह अर इतना भयानक होता है कि सारा शरीर जलफर कायला हो जाता है। रोगी के थोठ, नाक और आँखों के देखने से इस कथन की सत्यता भलीभाँति मालूम हो सकती है।

पेचिश और हैजा उन्हीं लोगों पर विशेष रूप से आक्रमण करते हैं जिनमें विजातीय द्रव्य अधिक होता है। इसलिए यह कोई संयोग की बात नहीं होती कि अमुक पुरुष को हैजा हो गया। अनुभव से यह बात मालूम हुई कि जिनका हाजमा खराब होता है, हैजा वहाँ को प्रायः होता है।

वास्तव में हैजा शरीर को साफ करने का एक उत्तम साधन है। बाहरी कारणों से जैसे ठंडक, धर, मौसम आदि से जब विजातीय-द्रव्य में जोश उमड़ता है तो यह पेचिश की ओर झुटने लगता है। यदि शरीर में शक्ति है तो वह विजातीय-द्रव्य के जोर को रोक लेता है और मनुष्य पाखानों के बावु फिर घर्षों के किये अत्यन्त स्वस्थ हो जाता है। विरुद्ध इसके यदि दवा न लें मनुष्य की शक्ति नष्ट हो गई है तो वह उस ओर को

नहीं रोक सकता और उसके प्राण स्वतरे में पड़ जाते हैं। न्वर की वशा में चाहे पेचिश हो अथवा हैजा हो, एक ऐसी क्रिया उत्पन्न होती है जो जरूरी देखने में नहीं आती। भीतरी स्वर केवल हाजमे पर आक्रमण करता है जिसका परिणाम यह होता है कि भीतर की ओर तो गरमी होती है और बाहर की ओर सरदी।

इन बीमारियों में स्नान द्वारा भीतरी गरमी को पहले रोक देना चाहिए और रोगी को खूब पसीना लाना चाहिए। भीतरी जलती हुई गरमी को सहन करने के लिए यदि शरीर में काफी शक्ति है तो रोगी शीघ्र चला हो जायगा। किन्तु यदि कम है तो अधिक समय लगेगा।

जिन रोगियों का भीतरी स्वर बाहर आ जाता है वे जरूर अच्छे हो जाते हैं किन्तु जिन्हें बाहरी बुलार नहीं होता है वे मर जाते हैं। हैजा और पेचिश को अच्छा करने में सिट्ज वाय विशेष सहायक होते हैं। साथ ही पेड़ू का स्टीम वाय भी लेना चाहिए। स्टीम वाय के पश्चात् एक सिट्ज या हिप वाय अवश्य लेना चाहिए। सम्भव हो तो कभी कभी मन वाय भी ले लेना चाहिए। कुछ रोगियों को तो केवल कुछ ठंडे स्नानों से ही लाभ हो जाता है। भोजन स्वाभाविक होना चाहिए।

पेचिश थोड़े से हिप वाय और सिट्ज वाय ही से अच्छी हो जाती है। यदि इससे अच्छी न हो तो एक ईंट गरम कीजिए और उसे एक ऊनी वस्त्र में लपेटकर गुदा के नीचे रख लीजिए। आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि दस्त शीघ्र बन्द हो जायेंगे। कुछ घंटों के बाद एक सिट्ज वाय लेना चाहिए और गरम ईंट का प्रयोग फिर करना चाहिए।

अविसार कै के साथ—

यह एक प्रकार का हैजा ही है। यह प्रायः उन बच्चों को

रीति में स्नानों के पर्याप्त रोगी को पसीना आने लगा तो फिर कोई भय की बात नहीं रह जाती। जिन रागियों को महीनों की चिकित्सा से लाभ नहीं हुआ था उन्हें कूने साहब ने कुछ ही दिनों में अच्छा किया है।

यह बात अनुभव में सिद्ध हो चुकी है कि समस्त तीव्र रोगों को स्टीम बाथ से बहुत लाभ पहुँचा है। रोगी की शारीरिक दशा के अनुसार कम या अधिक स्टीम बाथ देना चाहिए। मिट्ठन और हिप बाथ दोनों बारी-बारी से लेना चाहिए।

पेचिश और हैजा—

पेचिश और हैजे में भी जल चिकित्सा से काफी लाभ पहुँचा है। इन दोनों बीमारियों में हाजम की दशा खराब हो जाती है और भयानक भीतरी खर होता है। हैजे में तो यह खर इतना भयानक होता है कि सारा शरीर जलकर कायसा हो जाता है। रोगी के होठ, नाक और आँखों के देखने से इस कथन की सत्यता भलीभाँति मालूम हो सकती है।

पेचिश और हैजा इन्हीं लोगों पर विशेष रूप से आक्रमण करते हैं जिनमें विजातीय द्रव्य अधिक होता है। इसलिए यह कोई संयोग की बात नहीं होती कि अमुक पुरुष को हैजा हो गया। अनुभव से यह बात मालूम हुई कि जिनका हाजमा खराब होता है हैजा इन्हीं को प्रायः होता है।

पास्तक में हैजा शरीर को साफ करने का एक उत्तम साधन है। बाहरी कारणों से जैसे ठंडक, डर, मौसम आदि से जब विजातीय-द्रव्य में जोरा उमड़ता है तो यह पेचिश की ओर झुटने लगता है। यदि शरीर में शक्ति है तो वह विजातीय-द्रव्य के जोर को रोक देता है और मनुष्य पास्तानों के बाद फिर घर्षों के लिये अत्यन्त स्वस्थ हो जाता है। विरुद्ध इसके यदि धा-
—ते मनुष्य की शक्ति नष्ट हो गई है तो वह उस जोर को

नहीं रोक सकता और उसके प्राण सतरे में पड़ जाते हैं। स्वर की वशा में चाहे पेचिश हो अथवा हैजा हो, एक ऐसी क्रिया उत्पन्न होती है जो जल्दी देखने में नहीं आती। भीतरी स्वर केवल हाजमे पर आक्रमण करता है जिसका परिणाम यह होता है कि भीतर की ओर तो गरमी होती है और बाहर की ओर सरदी।

इन घीमारियों में स्नान द्वारा भीतरी गरमी को पहले रोक देना चाहिए और रोगी को खूब पसीना लाना चाहिए। भीतरी जलती हुई गरमी को सहन करने के लिए यदि शरीर में काफी शक्ति है तो रोगी शीघ्र चक्का हो जायगा। किन्तु यदि कम है तो अधिक समय लगेगा।

जिन रोगियों का भीतरी स्वर बाहर आ जाता है वे जल्द अच्छे हो जाते हैं किन्तु जिन्हें बाहरी घुस्कार नहीं होता है वे मर जाते हैं। हैजा और पेचिश को अच्छा करने में सिट्ज वाय विशेष सहायक होते हैं। साथ ही पेड़ का स्टीम वाय भी लेना चाहिए। स्टीम वाय के परन्तु एक सिट्ज या हिप वाय अवरय लेना चाहिए। सम्भव हो तो कभी कभी सन वाय भी ले लेना चाहिए। कुछ रोगियों को तो केवल कुछ ठंडे स्नानों से ही लाभ हो जाता है। भोजन स्वाभाविक होना चाहिए।

पेचिश थोड़े से हिप वाय और सिट्ज वाय ही से अच्छी हो जाती है। यदि इससे अच्छी न हो तो एक ईंट गरम कीजिए और उसे एक ऊली वस्त्र में लपेटकर गुदा के नीचे रख लीजिए। आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि दस्त शीघ्र बन्द हो जायेंगे। कुछ घंटों के बाद एक सिट्ज वाय लेना चाहिए और गरम ईंट का प्रयोग फिर करना चाहिए।

आतसार कै के साथ—

यह एक प्रकार का हैजा ही है। यह प्रायः उन बच्चों को

रीति से स्नानों के परधाम् रोगी को पसीना आने लगा तो फिर कोई भय की बात नहीं रह जाती। जिन रागियों को महीनों की चिकित्सा में लाभ नहीं हुआ या उन्हें कूने साहस ने कुछ ही दिनों में अच्छा किया है।

यह बात अनुभव से सिद्ध हो चुकी है कि तमाम तीव्र रोगों को स्टीम बाथ से बहुत लाभ पहुँचा है। रोगी की शारीरिक दशा के अनुसार कम या अधिक स्टीम बाथ देना चाहिए। मिट्ठ और हिप बाथ दोनों बारी-बारी से लेना चाहिए।

पेचिश और हैजा—

पेचिश और हैजे में भी जल-चिकित्सा से काफी लाभ पहुँचा है। इन दोनों बीमारियों में हाजमें की दशा खराब हो जाती है और भयानक भीतरी ज्वर होता है। हैजे में तो यह ज्वर इतना भयानक होता है कि सारा शरीर जलकर कायदा हो जाता है। रोगी के झोठ, नाक और आँखों के देखने से इस कथन की सत्यता भलीभाँति मालूम हो सकती है।

पेचिश और हैजा उन्हीं लोगों पर विशेष रूप से आक्रमण करते हैं जिनमें विजातीय द्रव्य अधिक होता है। इसलिए यह कोई संयोग की बात नहीं होती कि अमुक पुरुष को हैजा हो गया। अनुभव से यह बात मालूम हुई कि जिनका हाजमा खराब होता है हैजा उन्हीं को प्रायः होता है।

थास्तव में हैजा शरीर को साफ करने का एक उत्तम साधन है। पाहरी कारणों से जैसे ठंडक, धर, मौसम आदि से जब विजातीय-द्रव्य में जोरा उमड़ता है तो वह पेचिश और हैजा के लगेता है। यदि शरीर में शक्ति है तो वह विजातीय-द्रव्य के जोर को रोक लेता है और अनुप्य पास्तानों के बाद फिर धर्षों के लिये अस्यन्त स्वस्थ हो जाता है। विरुद्ध इसके यदि क्या सात-सात अनुप्य की शक्ति नष्ट हो गई है तो वह उस जोर को

नहीं रोक सकता और उसके प्राण खतरे में पड़ जाते हैं। ब्बर की दशा में चाहे पेचिश हो अथवा हैजा हो, एक ऐसी क्रिया उत्पन्न होती है जो जल्दी देखने में नहीं आती। भीतरी ब्बर केवल हाजमे पर आक्रमण करता है जिसका परिणाम यह होता है कि भीतर की ओर तो गरमी होती है और बाहर की ओर सरदी।

इन बीमारियों में स्नान द्वारा भीतरी गरमी को पहले रोक देना चाहिए और रोगी को सूख पसीना लाना चाहिए। भीतरी जलती हुई गरमी को सहन करने के लिए यदि शरीर में काफी शक्ति है तो रोगी शीघ्र चला हो जाएगा। किन्तु यदि कम है तो अधिक समय लगेगा।

जिन रोगियों का भीतरी ब्बर बाहर आ जाता है वे जल्द अच्छे हो जाते हैं किन्तु जिन्हें बाहरी बुखार नहीं होता है वे मर जाते हैं। हैजा और पेचिश को अच्छा करने में सिट्रज वाय विशेष सहायक होते हैं। साथ ही पेड़ का स्टीम वाय भी लेना चाहिए। स्टीम वाय के पर्याप्त एक सिट्रज या हिप वाय अथवा लेना चाहिए। सम्भव हो तो कभी-कभी सन वाय भी लेना चाहिए। कुछ रोगियों को तो केवल कुछ ठंडे स्नानों से ही लाभ हो जाता है। भोजन स्वाभाविक होना चाहिए।

पेचिश घोंके से हिप वाय और सिट्रज वाय ही ले अच्छी हो जाती है। यदि इससे अच्छी न हो तो एक हॉट गरम कीजिए और उसे एक ऊनी वस्त्र में लपेटकर गुदा के नीचे रख लीजिए। आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि वस्तु शीघ्र बन्द हो जायेंगे। कुछ घंटों के बाद एक सिट्रज वाय लेना चाहिए और गरम हॉट का प्रयोग फिर करना चाहिए।

अतिसार के के साथ—

यह एक प्रकार का हैजा ही है। यह प्रायः इन बच्चों में

विशेष रूप से होता है जिन्हें तैयार किया हुआ बाजारु बोटल का दूध पिलाया जाता है, और जिसमें उनके शरीर में विजातीय-द्रव्य भर जाता है। जो चिकित्सा हैजे की है वही चिकित्सा इसकी भी है। यद्यो क घटन में माँ के साथ लेटकर गरमी लाइ जा सकती है।

माधारण्य अतिमार—

(Diarrhoea) यह एक प्रकार की पेचिरा और हैजा है। जिसमें विजातीय-द्रव्य को बाहर निकाल फेंकने की कोशिश होती है। यदि यह चिरकाल तक न रहे तो इसे स्वस्थ होने का एक उत्तम साधन समझना चाहिए।

डायरिया और कब्ज देखन में एक दूसरे के विरुद्ध प्रतीत होते हैं किंतु वास्तव में दोनों पाचनशक्ति की खराबी से उत्पन्न होते हैं जो मीठरी गरमी और अधिक भोजन से उत्पन्न होती है। जिस प्रकार एक ही कारण से एक मनुष्य स्थूल और दूसरा दुबला हो जाता है उसी प्रकार से एक ही कारण से एक को अविचार होता है और दूसरे को कब्ज।

यदि स्नानों से कब्ज न खुले तो मैदान में शौच जाना चाहिए। ताजी हवा का शौच पर अधिक प्रभाव पड़ता है। जो काम अंधरे पासाने में असम्भव था वह ताजी हवा में सरल हो जाता है।

५—खुजली, जूँ पड़ जाना, आँतों का उतरना

यह बात हमको प्रत्यक्ष देखने में आती है कि गरम देश में बसन्त ऋतु के एक दिन में सैकड़ों कीड़े बृष्टों के हरे-हरे पत्तों पर उत्पन्न होते हैं। ये पत्तियों को देखते-देखते नारा कर देते हैं किन्तु हम उनका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते। इसके विरुद्ध एक ठंडी रात में ये कीड़े उतने ही जल्द मर जाते हैं जितनी जल्द वे पैदा हुए थे।

प्रकृति ने एक रात्रि में ठंडक के कारण यह काम करके दिख साया जिनका होना असम्भव था। यह कीड़े वास्तव में उन्हीं प्राकृतिक नियमों के आधीन रहते हैं। इससे यह परिणाम निकला कि खुजली के कीड़े जूँ और दूसरे प्रकार के कीड़े उन्हीं स्थानों में रहते हैं जहाँ उनको भोजन की सामग्री मिलती रहती है। अर्थात् वे स्थान जो रोगी हो जाते हैं, यानी जहाँ विजातीय शूल मरा रहता है। इन कीड़ों का जीवित रहना असाधारण टेम्परेचर में भी रहता है जो प्रायः उन मनुष्यों में होता है जिनका शरीर विजातीय-शूल से मरा हुआ है। यदि हम टेम्परेचर को कम कर दें और विजातीय-शूल को शरीर के बाहर निकाल दें तो हम उन कीड़ों से मुक्त हो सकते हैं।

भीतरी टेम्परेचर को कम करने का सबसे उत्तम उपाय ठंडे स्नानों का लेना और स्वाभाविक भोजन करना है। औषधि के सेवन करने से स्थायी आराम नहीं हो सकता।

एक सज्जन अंतर्द्वियों के भिन्न २ प्रकार के कीड़ों में पीड़ित थे। उनकी पाचन-शक्ति खराब हो गई थी और उनके स्नायु भी विकृत हो चुके थे। वे मरने ही वाले थे। उनके पाखान में अनेकों कीड़े मौजूद रहते थे। वे फुन साहब के पास गये और उनके आदेशानुसार जल-चिकित्सा करने लगे। दूसरे महीने में उनकी हालत बदल गई और कुछ समय के पश्चात् वे बिलकुल अच्छे हो गये। उनको हिप बाथ और सिट्ज बाथ दिये गये थे और अनुत्तेजक कफ्फा भोजन दिया जाता था।

एक सज्जन खुजली से पीड़ित थे। उनकी अवस्था १७ वर्ष की थी। उन्होंने सैकड़ों दवायें की थीं किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ था। वे फुन साहब के पास गये और उनके आदेशानुसार जल-चिकित्सा करने लगे। उनको हिप बाथ और सिट्ज बाथ दिये गये और कभी-कभी स्टीम बाथ भी दिया जाता था।

मोजन उनका स्वाभाविक था। धीन सप्ताह में वे बहुत बन्ध हो गये। और चौथे सप्ताह में वे बिलकुल चंगे हो गये।

आँतों का उतरना

आँत के उतरने का कारण पद्व में विजातीय-द्रव्य का इकट्ठा होना और उस पर तनाव होना है। तनाव के कारण जब ऊपर से कोई थोड़ा पद्वता है तो मिल्ली में एक छद् हो जाता है। भिन्न-भिन्न रोगियों में भिन्न-भिन्न स्थानों में छेद होता है किन्तु सब छेदों का कारण एक ही होता है। कुछ लोग कहते हैं कि गिरने से या चोट लगने से आँतें उतरती हैं किन्तु उनका यह भ्रम है।

जल चिकित्सा द्वारा विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालकर यह रोग अच्छा किया जा सकता है।

६—सब प्रकार के क्षय रोग

क्षय रोग एक ऐसी बीमारी है जो डाक्टरों को चक्कर में डाल देती है। यह जल्दी अच्छी नहीं होती। यह आयु और पेशा का विचार नहीं करती, प्रत्येक प्रकार के मनुष्यों को धर दबोचती है और उनका अन्त कर देती है।

फेफड़े का यह ममकर रोग जितना फैल रहा है शायद उतना और कोई रोग नहीं फैल रहा है। इस रोग के प्रत्यक्ष लक्षण एक दूसरे से इतने भिन्न होते हैं कि दो रोगियों में समान नहीं होते। यदि एक को दमा है तो दूसरे को सर दर्द होता है। यदि तीसरे का हाजमा खराब होता है तो चौथे को कोई लक्षण मृत्यु के १४ रोज पहिले तक नहीं दिखाई देता। पाँचवाँ रोगी ऐसा होता है कि पहिले उसे कुछ लक्षण नहीं दिखाई पड़ता, उस पर रोग का एकदम आक्रमण होता है और वह कुछ ही दिनों में मर जाता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें वास्तव में क्षय रोग हुआ

है किंतु वे समझते हैं कि हमारी हड्डियाँ सड़ रही हैं। बहुत से क्षय रोगियों के आँख, कान या कंधों में पीड़ा होती है, इसलिए वे उस क्षय को पीड़ा कहकर टाल देते हैं। प्रायः क्षय रोग में कंठ में नासिका की नालियों में और नाक की मिछली में जलन उत्पन्न होती है। कुछ क्षय रोगियों के पैर और टाँगों पर खुले घाव हो जाते हैं।

जितने क्षय रोग के रोगी होते हैं उनके मुँह अधिक या कम खुले होते हैं, रात में सोते समय वे रखांस खींचने के लिए विशेष रूप से खुले होते हैं। इसका कारण यह है कि शरीर के भीतर अधिक गरमी होती है, इसलिए बाहरी ठंडी हवा की बार-बार उन्हें आवश्यकता पड़ती है।

ताजी और स्वच्छ हवा द्वारा शरीर के खून को साफ करना फेफड़ों का काम होता है। जब उन पर विजातीय-द्रव्य जमा हो जाता है तो वे अपना काम भलीभांति नहीं कर सकते। जो विजातीय-द्रव्य उनके द्वारा बाहर निकलता रहता है उनका निकलना रुकने लगता है और वह भीतर फेफड़ों पर जमा होता जाता है। उस विजातीय-द्रव्य से फेफड़ों को बड़ी हानि पहुँचती है। इसका परिणाम यह होता है कि खून धिगड़ जाता है और उसमें असाधारण गरमी पैदा हो जाती है। गरमी पैदा होने से रोगी को २४ घंटे टेम्परेचर रहता है और उसके फेफड़ों में जलन होती है और वे धीरे-धीरे जलन लगते हैं। फेफड़ों के जो भाग गल जाते हैं वे कफ के रूप में बाहर निकलते रहते हैं।

आजकल सब प्रकार के क्षय रोगों को लोग बड़ी भयानक दृष्टि से देखते हैं, और उसका देखना उचित भी है क्योंकि क्षय रोग वास्तव में बड़ा भयानक है। फेफड़ों को ठोक ठोककर क्षय का पता लगाया जाता है, किंतु उस समय तक पता नहीं लगाया जब तक रोग असाध्य नहीं हो जाता। ऐसे रोग धीरे धीरे पहिले पतलाये जा सकते हैं किंतु शोक है कि डाक्टरों को प्रायः यह

बात नहीं माझूम होती। छय का टीका लगाया जाता है, फेफड़े का चीरफाड़ भी होता है किन्तु मेरी राय में इन क्रियाओं से छय रोग दूर नहीं हो सकता।

फेफड़ों को अच्छा करने की कोई रामबाण औपधि वास्तव में नहीं है। हाँ जिम जगहों में छयों में यह रोग बढ़ा है उसी तरीके से विजातीय-द्रव्य निकालकर यह रोग जरूर अच्छा किया जा सकता है। आकृति निदान में छयों पहिले माझूम हो जाता है कि अमुक मनुष्य को छय रोग होगा और उस समय में वह रोग गीब्र ही दूर किया जा सकता है। आकृति निदान (Facial expression) इसलिए रोगियों के लिये बड़े काम की चीज है। छय रोग के प्रारम्भ को रोगी नहीं महसूस करते। यदि उनसे कहो कि उनको छय हुआ है तो वे सहसा यिरास भी नहीं करते। कूने साहब ने एक बार देखने में एक हट्टी-कट्टी लड़की से कहा कि देखो तुमको छय हो रहा है, मेरी चिकित्सा करा। उसने उत्तर दिया, जनाब आप क्या कहते हैं। मैं काफी खगी हूँ। कूने साहब चुप रहे। उन्होंने उसकी मृत्यु के चार महीने पूर्व एक बार फिर चेतावनी दी, किंतु उसने कुछ भी ध्यान न दिया। ३ महीने के बाद वह बीमार पड़ी और मर गई।

अब यहाँ फेफड़ों की बीमारी का कारण बखाना आवश्यक जान पड़ता है। फेफड़ों का रोग उन रोगों से उत्पन्न होता है जो फिसों समय शरीर में सभरे थे किंतु जो औपधियों से दबा दिए गये। फेफड़ों का रोग जननेंद्रिय सम्बंधी रोग से भी उत्पन्न होते हैं। ये रोग प्रायः यवों में उतर आते हैं। पिता-माता का विजातीय-द्रव्य बच्चे में जमा होता है और अवसर पाकर वह उमड़ता है और इस पैतृक विजातीय-द्रव्य से बच्चे को छय हो जाता है। वीर्य में माता-पिता का गुण रहते हैं और वे ही यवों में उतरते हैं। फंढमाला के रोगियों को भी छय होता

है। कंठमाला की अवस्था में विजातीय द्रव्य निकाल फेंकने की शक्ति शरीर में रहती है, किन्तु धीरे-धीरे शक्ति नष्ट हो जाती है। परन्तु कंठमाला जब सड़ जाता है तो यह क्षय में तब्दील हो जाता है और उस समय इलाज करना कठिन हो जाता है। तदनुसार मनुष्य स्वांश द्वारा चाहे जिसने कीड़े अन्दर भर ले किन्तु उन्हें क्षय रोग एकएक कभी नहीं हो सकता। इन कीड़ों की वृद्धि उस समय तक नहीं होती जब तक शरीर का तापमान ऊँचा न हो। तन्दुरुस्त मनुष्य में इतना ऊँचा तापमान होना असम्भव है। हॉ नस्त दर नस्त जब विजातीय-द्रव्य पैठक हो जाता है या मनुष्य अस्वाभाविक रहन-सहन और भोजन द्वारा अपना शरीर नष्ट कर लेता है तो क्षय अवश्य होता है।

सब बीमारियों की तरह क्षय की भी बीमारी पैड़ से उत्पन्न होती है। सबसे पहिले पाचन-शक्ति खराब होती है। अधिकतर रोगियों में पैठक विजातीय-द्रव्य से क्षय पैदा होता है, और शायद फंफड़ों में विजातीय-द्रव्य इकट्ठा अल्प होता है। दूसरे कोठा की अपेक्षा फेफड़ों की वृद्धि शीघ्र नहीं होती, बल्कि वे नाजुक और कमजोर बने रहते हैं। बाहरी कीटाणुओं का सामना करने की शक्ति उनमें कमजोर होने के कारण नहीं रह जाती। विजातीय-द्रव्य उनमें इकट्ठा होने लगता है। पाचन-शक्ति खराब होने से तमाम शरीर में विजातीय-द्रव्य दौड़ता है और जहाँ उसको रोकने की शक्ति नहीं मिलती, वहाँ वह जमा होने लगता है। अतएव जो जन्म से ही माता-पिता से विजातीय-द्रव्य लेकर आते हैं, उन्हें उस जहाँ तक हो मय शीघ्र रोकना चाहिये।

गरम देश में रहने वाले पन्द्रों को सर्व देश में क्षय क्यों हो जाता है, इसका भी कारण यही है कि भोजन में परिवर्तन से उनकी पाचन-शक्ति खराब हो जाती है। किन्तु लोग इसका दोष ठंडे देश की ठंड जलवायु पर दिया करते हैं। इसमें इसनी

सत्यता अवरय है कि ठंड जलवायु से पाचन की सदन क्रिया मन्द हो जाती है। किन्तु वास्तविक कारण यही है कि उनके अपने स्वभाव के अनुकूल भोजन नहीं मिलता। वन्दों को गरम स्थानों से ठंडे स्थानों में रखकर प्रयोग किया गया है कि भोजन की अस्वाभाविकता से उनके हाजमे खराब हो जात है। मनुष्य प्राणी के बारे में भी यही कहा जा सकता है किन्तु उस की हालत साधारणतया अधिक अच्छी है क्योंकि हम लोगों को शीतल जल और वायु के सहने का अभ्यास हो जाता है। हमें दूसरे देशों में केवल अपने भोजन और रहन-सहन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

हृयरोगियों के शरीर में गरमी की अधिकता रहती है इस लिए बढ़िया से बढ़िया चुनाव का भी भोजन वे हजम नहीं कर सकते। जो लोग बीमारों की सेवा शुभ पा करते हैं उन्हें मालूम है कि भिन्न-भिन्न शरीरों में पाचन में कितनी भिन्नता होती है। यदि फेफड़ों में विजातीय-द्रव्य भर गया है तो उसको विशेष हानि पहुँचने की संभावना होती है। क्योंकि वे स्थान घेरते हैं और विजातीय-द्रव्य को फेफड़ों में होकर सर की ओर जाना पड़ता है। इसके अतिरिक्त एक बार फेफड़ जब विजातीय-द्रव्य में लद जाते हैं तो विजातीय द्रव्य उन्हीं पर और अधिक जाता है, वह सर की ओर नहीं जाता।

जब फेफड़ों में सदन शुरू हो जाती है तो उसके मिर पहिले खराब होते हैं। इसका कारण यह है कि विजातीय-द्रव्य अपने कफ़न में सिरों की ओर उठता है। फेफड़ों के सिरों के कंधों में समाप्त होते हैं, इसलिए जब उफ़ान शुरू होता है तो उफ़ान हुआ विजातीय-द्रव्य सिरों की ओर चलता है और कंधे उसे उपर आने से रोकते हैं, इसलिए उन्हीं सिरों को पहिले बड़ी हानि पहुँचती है। कंधों में भी दर्द होने का यही कारण है। फेफड़ों के

सराव होने के पहिले छय रोग के रोगी इस कन्घे के दर्द का अनुभव करते हैं।

छय रोग की गुमदियों का असली कारण अब बतलाने की आवश्यकता है। ये गुमदियाँ ठीक उसी प्रकार बनती हैं जिस प्रकार घासीर के मस्से और सरतान की गुमदियाँ या बिल्कुल छोटी-छोटी फुन्सियाँ। स्वस्थ पुरुष की त्वचा नरम होती है और दीर्घकालीन रोगी की शुष्क। नर्म त्वचा में विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालने की शक्ति होती है, किन्तु शुष्क त्वचा से विजातीय-द्रव्य केवल बाहर नहीं निकलता, यही नहीं किन्तु वह जमता जाता है और उसमें रोग उत्पन्न होने की संभावना बढ़ती जाती है। आपने देखा होगा कि बहुतों को नियत समय पर बूढ़, गरदन या मुड़ावों पर फोड़े निकलते हैं। ऐसे रोगी के शरीर में एक घोम्टा ऐसा मेमा मालूम होता रहता है जो फोड़ों के फूटने से हलका हो जाता है। ये फोड़े क्यों निकलते हैं। जहाँ पर फोड़ा निकलने को होता है वह स्थान हमें पहिले से मालूम हो जाता है। यह साल और सन्न हो जाता है। धीरे-धीरे वह फूल जाता है और फोड़ा बन जाता है और उसमें दर्द होने लगता है। छूने से उसमें अधिक दर्द होता है। धीरे-धीरे वह फूट जाता है और मवाद निकलकर बाहर आ जाता है। इस प्रकार जिस विजातीय-द्रव्य से वह फोड़ा बनता है वह बाहर निकल जाता है। फोड़ा केवल एक साधन है जिनके द्वारा शरीर विजातीय-द्रव्य निकालता रहता है। प्रश्न हो सकता है कि हर एक पुरुष के फोड़े क्यों नहीं निकलते। जिन लोगों के पसीना बराबर निकलता रहता है या जिनके पाखाना-पेशाब ठीक रूप में होता है उनके शरीर से विजातीय-द्रव्य निकल जाता है, इसलिए उनको फोड़े नहीं निकलते। किन्तु जिनको पसीना नहीं आता

लड़की चंगी हो गई। यदि शुरू से उस लड़की को खस-विखस करवाया गया होता तो उसे इतने समय तक क्यों परेशान होना पड़ता।

फेफड़ों के तमाम रोगों में भीतर ऊँचे दर्जे की गरमी रहती है। रक्षांश लेते और निकालते समय वायु के भागों को अलग अलग कर देने वाली एक क्रिया उत्पन्न होती है। जिस समय हम सांस लेते हैं उस समय हमारे फेफड़े हवा को आक्सीजन और नाइट्रोजन दो भागों में बाँट देते हैं। आक्सीजन भीतर रह जाता है और नाइट्रोजन शरीर की खराबियों के साथ बाहर निकल जाता है। इस प्रकार फेफड़ों में असा करने की क्रिया (जिसका परिणाम ज्वर होता है) बराबर चलती रहती है जिससे ऊँचे दर्जे की गरमी पैदा होती है। यह गरमी फेफड़ों में वहाँ अधिक बढ़ जाती है जहाँ विजातीय-द्रव्य का उफान अधिक होता है।

शरीर के भीतर कीड़ों की उत्पत्ति उस विजातीय-द्रव्य से होती है जो उफान खाता रहता है। ये कीड़े गरमी से बढ़ते हैं। ज्वर में भीतरी गरमी विशेष रहती है इसलिए इस रोग में कीड़ों की वृद्धि करने की काफी सामग्री रहती है। डाक्टर कीड़ों की इस वृद्धि को भलीभाँति मानते हैं किन्तु अपने ज्ञान को वे काम में नहीं लाते। वे कीड़ों को नष्ट करने के लिए खूब प्रयत्न करते हैं किन्तु उनकी जड़ में नहीं पहुँचते। इसलिए वे असफल रहते हैं।

डाक्टरी में यह यत्नलाया जाता है कि हर एक रोग के कुछ कीड़े होते हैं जिनके कारण यह रोग उत्पन्न होता है। वे इस बात को भूल जाते हैं कि एक ही प्रकार के पक्षी और एक ही प्रकार के वृक्ष विभिन्न-विभिन्न देशों में विभिन्न-विभिन्न प्रकार के पर रहते हैं। उसी

प्रकार सब रोगों के कीड़े भी रूप और परिणाम में भिन्न भिन्न देशों की गरमी पर निर्भर रहते हैं।

जिस पुरुष ने उपरोक्त कथन को समझ लिया है वह क्षय रोग की चिकित्सा बड़ी आसानी से कर सकता है। भीतर का टेम्परेचर नामैल हो जाना चाहिए और शरीर की शक्ति बढ़ाना चाहिए और शरीर की असाधारण दशायें दूर करनी चाहिए। इस अभिप्राय की सिद्धि के लिये जल चिकित्सा के स्नान करना चाहिए और भोजन पर पूरा संयम रखना चाहिए। स्नान कितने समय के और कितनी बार करना चाहिए इस पर पूरा ध्यान रखना चाहिए। क्षय रोग में शरीर के भीतर प्रचंड गर्मी रहती है और वह जल्दी नहीं घटती, इसलिए रोगी की शक्ति के अनुसार अधिक समय के बाथ और गिनती में भी अधिक लेने की आवश्यकता है। इस विषय में उन लोगों की राय लेनी चाहिए जिनको जल-चिकित्सा का कई वर्षों का अनुभव है। रोगी को प्रचुर धूप और प्रचुर हवा में रखने की आवश्यकता है। क्षय रोग में धूप स्नानों से बहुत लाभ होता है।

क्षय रोग में ट्यूबर सोग (Tuberculosis) टीका देते हैं। इससे हानि होती है। विषैला-द्रव्य जिससे टीका जगाया जाता है, विजातीय-द्रव्य पर गुँधे आट पर खमीर की तरह प्रभाव डालता है और ज्वर उत्पन्न करता है। इससे विजातीय-द्रव्य की वास्तविक रफान की दशा में परिवर्तन हो जाता है और साथ ही शरीर की गर्मी में भी परिवर्तन होता है। इसका यह परिणाम होता है कि क्षय के कीड़े जो पहले थे कम और भी अधिक तादाद में बढ़ने लगते हैं। दशा और भी खराब होती जाती है। न तो शरीर से विजातीय-द्रव्य बाहर निकलता है और न बीमारी ही कम होती है। टीका एक अपूरी औषधि है और अपूरी हमेशा रहेगी। उसका भयानक हानिकारक परिणाम आगे या पीछे

शरीर पर अवश्य होता है। कुछ महीनों के पश्चात् टीका से जो सुखी हुई थी उसके स्थान में निराशा और दुःख होने लगते हैं। चारों ओर से टीका के खिलाफ अब लोग बोलने लगे हैं। अब कल टीका लगाने की अब कुछ भी दिलचस्पी नहीं रह गयी,

जल चिकित्सा से सब रोग अच्छा हो सकता है। सम्भव है जब रोग हाथ में निकल जाय और उस समय जल चिकित्सा की जाय तो लाभ न हो। यदि रोगी में शक्ति धापी है, यदि उसका हाजमा एकदम नष्ट नहीं हो गया है तो वह अच्छा हो सकता है। यदि हाजमे में चिकित्सा में अन्तर पड़ता गया तो रोगी चंगा हो जायगा नहीं तो न होगा। कूने साहय ने सैकड़ों चुरी रोग के रोगियों को चंगा किया है जिनका हाजमा धीरे धीरे सुधरन लगा था। कुछ चुरी के रोग इतने कठिन होते हैं कि बहुत समय तक कुछ लाभ नहीं होगा, किन्तु फिर लाभ एक दम होने लगता है।

यदि शरीर मजबूत हो तो फफड़ा और पेट, स विज्ञातीय द्रव्य निकलने के लिये मेहनत स्नान सबसे उत्तम है। कभी कभी स्टीम बाथ या मन पाथ भी लत रहना चाहिए। अच्छी हवा में रहना चाहिए और स्वाभाविक आहार पर अधिक ध्यान देना चाहिए।

जिन रोगियों का सब अत्यन्त भयकर हो गया हो उनके लिये ये स्नान अत्यन्त-सीधे होंगे। इसलिए उनको हल्के हिप बाथ लेना चाहिए। पानी का तापमान ८१ से ८६ फ़ैरनहाइट होना चाहिए और कबों तक पहुँचना चाहिए। शुरू में पाँच मिनट और इसके बाद जितनी देर तक उसे अच्छा लगे उतनी देर स्नान करना उचित है। एक दिन में कई बार स्नान करना चाहिए। अब शरीर मजबूत हो जाय सब सिद्ध बाथ लेना चाहिए। बहुत दशाओं में जीवन शक्ति की कमी के कारण

लाभ कम पहुँचेगा किन्तु लगातार स्नान करने से हालत जरूर अच्छी होगी। यदि पाचन-शक्ति में उन्नति हुई तो रोग अवश्य अच्छा हो जायगा।

दमा (Asthma)—६५ वर्ष की एक स्त्री को बड़ा भयङ्कर दमा हुआ। वह एक डाक्टर की दवा फरती रही जिससे उसका हाजमा खराब हो गया। उसमें कहा गया कि तुमको कोई औषधि लाभ नहीं पहुँचा सकती, इसलिए जर्मनी के दक्षिण प्रदेशों में रहो। रोगी दस कदम भी नहीं चल सकता था। उसने जल चिकित्सा का नाम कहीं सुन लिया था इसलिए उसने डाक्टर से कहा कि मैं यहीं मर जाना पसन्द करूँगी लेकिन दूसरे प्रदेशों को नहीं जाऊँगी। वह लुई कुने साहब के सुपुर्द की गई। उसने उनके कहने के अनुसार चिकित्सा करना प्रारम्भ किया। उसको पाचन शक्ति धीरे-धीरे अच्छी होने लगी। विजातीय-द्रव्य काफी सादाद में पसीने और मल मूत्र के रूप में बाहर निकला। रोगी को ठंड स्नान दिये जाते थे और कभी कभी स्टीम बाथ। एक महीने में रोगी की दशा बदल गई। तीन महीने में वह अच्छी हो गई।

इसी प्रकार ६० वर्ष के एक सज्जन को दमा हुआ। डाक्टरों ने जवाब दे दिया। उसने लुई कुने साहब की चिकित्सा की। स्नानों से उसे रोग में कमी-माझूम होने लगी। अतएव वह बड़े पाय से स्नान करने लगा। वह रात को भी उठकर कभी-कभी स्नान ले लेता था क्योंकि उसे रात में नींद नहीं आती थी। स्नान के बाद वह कुछ देर तक के लिए सो जाता था। स्नानों से उसका बलगम, काफी सादाद में निकलने लगा। हर महीने उसकी दशा सुधरती गई। एक वर्ष में वह अच्छा हो गया। और उसकी गली, सोपड़ी में बाल भी निकल आये।

बढ़ा हुआ छय रोग

बढ़े हुए छय रोग से पीड़ित ३० वर्ष की एक स्त्री ने कूने साह्य की चिकित्सा शुरू की। सोते समय वह मुँह से सांस लेती थी। उसकी माँ छय रोग से ४५ वर्ष की अवस्था में मर चुकी थी। २० वर्ष की अवस्था से जड़की को छय के बिह दिस लाई देते थे। ३० वर्ष की अवस्था में उसके चेहरे की लालिमा गायब हो गई थी। उसका हास्यमा खराब होता गया और पाचन से दुर्गन्धि निकलने लगी। उसका सर और दाँतों में दर्द होन लगा। और छाती और कंधों में भी दर्द पैदा हुआ। उसे मामिक धम भी कभी कई महीनों में होता था और कभी बहुत जल्दी जल्दी। कूने साह्य ने उसकी चिकित्सा शुरू की। उसे ठंडे स्नान और स्टीम बाथ घसलाये गये और खुली हवा में रहने को कहा गया। इन साधनों से ६ महीनों के भीतर उसकी दशा सुधर गई और अब वह आनन्द से घूमने फिरने लगी। सर का दर्द एकदम गायब हो गया और पाचन-शक्ति बढ़ गई। वर्ष के भीतर उसको दो बार संकट के समय (Orisis) आये जिससे उसको काफी आराम हुआ। दूसरे वर्ष कुछ संकट के दो अब सर और आये और उसके बाद वह खंगी हो गई।

छय (Tuber Oculosis)—४० वर्ष के एक सख्तन को छय रोग हुआ। डाक्टरों ने उसे दक्षिण इटली में रहने का आदेश किया। रोगी कूने साह्य से मिला और उनकी चिकित्सा उसने शुरू की। चार सप्ताह की चिकित्सा से उसका स्वास्थ्य सुधरने लगा। मूत्राशय और बेंसदियों की जलन उसे शुरू हुई जिनसे ६ वर्ष पहिले वह पीड़ित हो चुका था। १५ दिनों में ये बीमारियाँ दब गईं। स्तनों से शरीर की दशा सुधरती गई। उसे सुजाफ भी था, जो दो सप्ताहों में अच्छा हो गया। फेफड़े बराबर अच्छे होते गए। १४ वर्ष में वह बिलकुल खंगी हो गया।

हड्डियों पर गुमड्डियाँ पड़ जाना और उनका सड़ना

उपरोक्त बीमारियों से पीड़ित बहुत से रोगी अल-चिकित्सा से मारास हुए हैं। इन रोगियों को वाक्यावस्था में रिकेट (Ricket) (हड्डियों का टेढ़ा होना) की बीमारी हो चुकी थी। उनकी हड्डियाँ घड़े होने पर भी कमजोर थीं। और टूट गई थीं। युवावस्था में हड्डियाँ घुलने लगीं। टाँगों और बाजुओं की हड्डियों में मवाद आ गया था और र्पज की तरह वे सूज गई थीं। कुछ रोगियों की मुजायें और टाँगें काट छाती गई थीं और लुई कूने के पास जाने के पहिले बहुतों की दशा असाध्य हो गई थी। अल-चिकित्सा शुरू करते ही पुरानी बीमारियाँ उमड़ने लगीं। वे सब समय से अच्छी हो गयीं।

एक लड़का कूने साहब के पास अल-चिकित्सा के लिए गया जिसके पैर के सामने की हड्डियाँ घुटने से टखने तक खुली हुई थीं और उनमें से मवाद बह रहा था। डाक्टरों ने दोनों टाँगों को काटने का विचार किया किन्तु उनके माता-पिता ने इस बात को स्वीकार न किया। वे उसे कूने साहब के पास ले गये। चार सप्ताह के बाद लाभ होने लगा। घाव भीतर से भरने लगे और ऊपर त्वचा भी बुरुस्त होने लगी। ६ महीनों में दोनों पैर भर गये और दो महीने और चिकित्सा करने से वह चला हो गया।

१० वर्ष के एक बच्चे के घुटने में एक गुमड्डी पड़ गई। घुटने को काटने की सलाह दी गई। उसने अल-चिकित्सा आरम्भ किया। नौ महीने में उसका रोग अच्छा हो गया और उसके बाद ३ महीनों में वह बिल्कुल अज्ञ हो गया।

ल्यूपस (Lupus)—४१ वर्ष की एक स्त्री थी। उसको मुख के ल्यूपस का रोग हो गया। ३० वर्ष तक वह इस रोग से पीड़ित रही और उसे कोई लाभ न हुआ। उसका चेहरा मवाद

मालूम होता था। जिम्बर से वह निकल जाती थी उधर क लोग उसे धृणा की दृष्टि से देखते थे। वह कूने साहब के पास गई। और उन्हीं का इलाज उसने शुरू किया। उन्होंने चेहरे को देखकर बतलाया कि मैं आपको अच्छा कर सकता हूँ। १५ रोज में उसके चेहरे का रङ्ग बदलने लगा। उसकी पाचन-शक्ति सुधरती गई। पाखाने और पेशाब के रास्त बिजातीय द्रव्य निकलने लगा। ७ सप्ताहों में रोगी की स्थिति भी ठीक हो गई। बिजातीय-द्रव्य शरीर के सामने के भाग में था। इसलिए वह जल्दी अच्छी हो गई। यदि बिजातीय-द्रव्य पीछे के भाग में होता तो उतनी जल्दी अच्छा होना कठिन था।

बहुत से रोगियों को दो चार सप्ताह में फायदा नहीं मालूम होता इसलिए ये चिकित्सा यह कहकर छोड़ देते हैं कि इससे कोई लाभ नहीं हो रहा है। ये नहीं समझते कि उनका रोग इतना मयङ्गूर है कि बंगा होने के लिए उनको अधिक समय की आवश्यकता है। ऐसे रोगियों को धैर्य की जरूरत है।

एक ली मुख के ल्यूपस से पीड़ित थी। वह मुँह पर परदा बालकर बाहर निकलती थी। १५ वर्ष तक वह इस रोग से पीड़ित रही। उसने अनक श्वायें की किन्तु किसी से कुछ लाभ न हुआ। वह कूने साहब के पास गई और उनकी चिकित्सा उसने प्रारम्भ किया। रोग धीरे धीरे अच्छा होने लगा और शीघ्र वह चक्की हो गई।

७—रीढ़ की हड्डी का रोग और प्रवासीर

कई वर्षों तक लगातार बीमारी से रीढ़ की हड्डी का रोग उत्पन्न होता है। यह रोगों में बिजातीय-द्रव्य भर आने से होता है। इस रोग में स्पन्दरोध बहुत होते हैं। रीढ़ की रंगें फूट जाती हैं और उन पर से मनुष्य का अधिकार छुट हो जाता है। सबसे पहले उसके पाँच उसको सजाम दे देते हैं। कमर

के समीप का हिस्सा जकड़ जाता है और वहाँ एक प्रकार की शीत पैदा हो जाती है। रोग के बढ़ने पर कटिभाग में एक वेदना उत्पन्न होती है। यह बढ़ी दुखदाइ होती है।

रीढ़ की हड्डी का रोग जब बढ़ जाता है तो उसका अच्छा होना कठिन है। जहाँ तक हो सके बीमारी के प्रारम्भ में ही चिकित्सा प्रारम्भ कर देनी चाहिए। जिस मकान में आग लगे तो उसको शुरू में बुझाना सरल है किन्तु आग जब बढ़ जाती है तो उसका बुझाना असम्भव है।

एक नौजवान की रीढ़ की हड्डी का रोग हुआ। उसकी दोनों नोंगें सुन्न पड़ गईं। वह बहुत दिन तक इलाज करता रहा किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। उसका हाजमा बिगड़ चुका था। पेशाब बूट पड़ता था। उसका उठना-बैठना मुश्किल था। सयोगबरा लग उसे कूने साइब के पास ले गये। उन्होंने उसका इलाज करना शुरू किया। प्रारम्भ में उसे बार स्नान कराये गये और सूखा स्वामाषिक भोजन दिया गया। दो महीने में दशा कुछ सुधरने लगी और वह कुछ देर तक स्वयं खड़ा होने लगा। दो महीने में वह कमर में इधर उधर टहलने लगा। दो महीने बाद वह अच्छा हो गया। इस रोगी ने लगकर अष्टरश कूने साइब के आदेशों का पालन किया और इसीलिए वह अच्छा हो सका।

बवासीर को पीढ़ा

महतश्च की बीमारी और पीठ के हिस्से पर विजातीय द्रव्य के संचयन होने से यह रोग उत्पन्न होता है। बवासीर एक प्राचीन रोग का सूचक होती है जो पैर की खराबी से पैदा होता है। बवासीर के रोगियों की पाचन-शक्ति भी कमजोर होती है।

१७ वर्ष के एक नौजवान को बवासीर हुई। वह कूने साइब के पास इलाज ले लिये गया। उसके सर के पीछे गुमड़ियाँ पड़ गई थी और उसका सर विजातीय द्रव्य के कारण कुछ बड़ा हो

गया था। उसके सिर में बराबर पीड़ा हो रही थी। वह जवान छटपटा रहा था। कूने साहब ने उसका इलाज करना शुरू किया। उसको ठंडे स्नान कराये गये और स्वामासिक भाजन खाने को दिया। पहले सप्ताह में उसके सर का दर्द दूर हुआ। गुमुब्बियाँ भी कम हुई और पाचन-शक्ति सुधरने लगी। दूसरे महीने में गुमुब्बियाँ जाती रहीं और उसका सर छोटा हो गया ६ महीने में उसकी वंशा बहुत कुछ सुधर गई।

८—हृदय के रोग और अलन्दर

यदि हम पक्षपात छोड़कर हृदय की रोगों की खोज करें तो हमें मालूम होगा कि ये रोग भी विजातीय-द्रव्य के मार से उत्पन्न होते हैं। इसलिए इन रोगों को भिन्न-भिन्न भागों में विभाजित करना बिल्कुल निरर्थक है। यदि विजातीय-द्रव्य बाइ ओर है तो बाई ओर में विजातीय-द्रव्य की अपेक्षा रोग के बढ़ने की अधिक सम्भावना होती है।

जब हृदय में विजातीय-द्रव्य का मार होता है तो मारे शरीर में भी विजातीय-द्रव्य के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इस रोग में सारा शरीर चरबी से भर जाता है और हृदय की रंग विजातीय-द्रव्य से इस कदर मोटी पड़ जाती है कि ये अपना साधारण काम भी करने में असमर्थ होती है। हर एक मनुष्य को मालूम है कि जब शरीर में सूजन होती है तो शरीर के पीड़ा में रुकावट पड़ती है। इसी प्रकार हृदय के पट्टों में विजातीय-द्रव्य के कारण जब तनाव हो जाता है तो उसकी भाल अनियमित हो जाती है। जब हमको किसी आपत्ति का घबरा सगता है, या शारीरिक परिश्रम अधिक करना पड़ता है, जिससे हृदय की ओर रुधिर का प्रवाह अधिक होने लगे तो उस समय हम को फौरन मालूम होता है कि हृदय पूर्ण रीति से

अपना काम नहीं करता। उस समय ऐसा प्रतीत होता है जैसे विजातीय-द्रव्य हृदय पर दबाव डाल रहा हो।

यदि हृदय के रोग का असली कारण दूर न किया गया या दवाओं के सेवन से विपैला पदार्थ शरीर में और अधिक भर गया तो रोगी की हालत और भी अधिक खराब हो जाती है और उसको जलोदर (Dropsy) रोग हो जाता है। जलोदर रोग में जो पानी शरीर में मिलता है वह वास्तव में विजातीय-द्रव्य ही है। इससे यह स्पष्ट मालूम होता है कि शरीर में शुद्ध रक्त उत्पन्न होने की शक्ति नहीं रहती। वह रक्त जो रुधिर को उत्पन्न करते हैं विकृत पदार्थ के मौजूद रहने से अपने रूप को बदल देते हैं।

जलोदर रोग का एक रोगी एक बार कूने साहब के पास गया। उसका शरीर जल से भरा हुआ था और वह रवड़ के सदृश फूला हुआ प्रतीत होता था। पानी का भीतरी दबाव इतना अधिक था कि टाँगों की त्वचा में जल उछलना पड़ता था। जहाँ रोगी बैठा था वह पानी से तर हो जाता था। रोगी एक मक्खन बेचनेवाला मनुष्य था। उसे मक्खन को कई श्रेणियों में रखने के लिए प्रतिदिन बहुत-सा मक्खन बेचना पड़ता था। टाँगों से जो पानी निकलता था उसमें मक्खन की महक प्रत्यक्ष मालूम होती थी। मक्खन खाते-खाते उसका मेवा कमजोर हो गया और उसके शरीर में रोग उत्पन्न होता गया। मक्खन अवपचा रह जाता था जिससे कि वह विजातीय-द्रव्य उत्पन्न करने लगा। वह आदमी धाई करपट सोने का अभ्यासी था अतः मक्खन उसी ओर इकट्ठा होने लगा। धीरे-धीरे हृदय के अन्दर और सारे शरीर में मेद (fat) बढ़ गया। प्रारम्भ में उसको हृदय की बीमारी हुई। और उसके बाद उसको जलोदर हो गया। उसने अनेक औषधियाँ की किन्तु उससे कोई लाभ

नहीं हुआ। कूने साहब ने उसको ठंडा स्नान और स्वामिदि
रहन-महन बतलाया। किन्तु वह उनके आदेशों के अनुसार
चल न सका जिससे उसकी मृत्यु हो गई।

शरीर में जल इकट्ठा होने का कारण, पेट में एक प्रक्षार
की सड़ी हुई दशा का हो जाना है। यह दशा में इतनी धीरे
धीरे प्राप्त हो जाती है कि रोगी को मालूम तक नहीं पड़ता।
जब रोगी को साँस लेने में कठिनाई होती है या उसे हृदय की
पीड़ा होती है तब वह इस रोग का अनुभव करता है।

एक रोगी को बहुत दिनों से जलोदर रोग हो गया। उसकी
मशा बढ़ी शोचनीय थी। वह कूने साहब के पास गया और
उनके परामर्श से जल चिकित्सा करने लगा। सप्ताह में पानी
मूक गया और उसको शरीर के अन्दर गर्मी मालूम पड़ने
लगी। चौथे सप्ताह में उसको बहुत से दस्त होने लग जिससे
बड़ी दुर्गंध निकलती थी। यह दशा तीन दिन तक कायम रही।
चौथे सप्ताह के बाद यह एक दम खल हो गया।

जलोदर का रोगी उसी हासव में अच्छा हो सकता है जब
वह ठीक नियम के अनुसार जल चिकित्सा करे और बिना
किसी मवद् के उसको पसीना निकले। उस समय विजातीय
द्रव्य के निकलने की और पाचन-शक्ति के सुधरने की सम्भा-
वना हो सकती है। यदि शरीर की शक्ति एक दम निकल गई
या पाचन-शक्ति बिलकुल ही खराब हो गई तो यह रोग नहीं
अच्छा हो सकता।

६—मूत्राशय और गुर्दा के रोग

सम्पूर्ण रोगों की अङ्ग शरीर के अन्दर विजातीय-द्रव्य का
इकट्ठा होना है। बहुत सी पत्ती हवायें (gases) हैं जो मेद में
पाचन-क्रिया के समय पैदा होती हैं। यह हवायें एक ओर तो
भोजन को मेदे से आगे बढ़ाती हैं और दूसरी ओर वे पाचन

क्रिया की नाखी की दीवारों से निकलकर सारे शरीर और रुधिर में मिल जाती हैं। यह बात एक उदाहरण से स्पष्ट हो सकती है। जल पृथ्वी पर समुद्र, मीलों और नदियों में होता है। मानो वह पृथ्वी पर जल की नाखियाँ हैं जो मनुष्य के वेह के भीतर रुधिर के नाखियों के समान हैं। पृथ्वी पर इतना पानी होते हुए भी जल भाप के रूप में सम्पूर्ण वायु में और पृथ्वी के अन्य भागों में भरा हुआ है। इसी प्रकार यद्यपि मोदन खाये जाते हैं और जल पिया जाता है किन्तु वायु रूप में वे सम्पूर्ण शरीर में भरे हुए हैं। इसी कारण जब हम मदिरा पीते हैं तो उसका प्रसाध सारे शरीर पर और सर में विशेष रूप से मात्स्य होता है। इस शराय की बहुत सी हवायें त्वचा के द्वारा बाहर निकल आती हैं। जिसके शरीर में अधिक विजातीय-द्रव्य है उसकी हवाओं में बड़ी दुर्गन्धि होती है। नीरोग मनुष्य के पसीने में घुरा प्रभाव उत्पन्न करने वाली कोई बात नहीं रहती।

शरीर के भीतर यह हवायें गुर्दों के द्वारा भी जाती हैं। गुर्दे उनमें जल मिलाकर मूत्राशय में पहुँचाते हैं। जब मूत्राशय भर जाता है तो पेशाब करने की इच्छा होती है। जब इच्छा हो तो पेशाब उसी समय करना चाहिए नहीं तो बड़ी हानि होती है। सम्य सम्राजों में बैठे हुए लोग पेशाब रोक लेते हैं। परिणाम इसका यह होता है कि जो विजातीय-द्रव्य शरीर के बाहर निकलना चाहिए वह गुर्दों और मूत्राशय में रुक जाता है। यदि मूत्राशय से पेशाब न निकाला गया तो उसमें खोश उत्पन्न हो जाता है। मूत्राशय में गरमी अधिक उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण मूत्र का पक्का भाग रुक जाता है और उसमें बा नमक शेष रह जाता है। ऐसा होते होते गुर्दों की पृथक की हुई यस्तुएँ मूत्राशय में आने से रुक जाती हैं और इसी प्रकार

के परिषर्जन गुर्दों में भी होने लगते हैं। प्रायः हम देखते हैं कि एक बार पेशाब करने की इच्छा हम रोक देते हैं तो दूसरी बार जब हम पेशाब करना चाहते हैं तो पेशाब नहीं निकलता। वह पेशाब अवश्य शरीर के भिन्न-भिन्न भागों में चला जाता है। उसमें का एक हिस्सा उन्नास के कारण गैस बन जाता है और खून में मिल जाता है। जब पदार्थ छोटे-छोटे टुकड़ों में गुर्दों और मूत्राशय में जमा होते रहते हैं। इससे एक रोग उत्पन्न होता है जिसे पथरी कहते हैं।

पथरी—

पथरी का एक कारण बतलाया जा चुका। इसका दूसरा कारण अस्वाभाविक भोजन है। पेशाब जो गुर्दों में रुकता है वह भाप बनकर उड़ जाता है और छोटे-छोटे चमकदार टुकड़े आपस में मिल जाते हैं। जब तक वे छोटे होते हैं तो वे गुर्दों के नालियों के द्वारा पेशाब के साथ बिना किसी कष्ट के मूत्राशय में चले जाते हैं किन्तु वे जब बड़े हो जाते हैं तो मूत्राशय में जाते समय पीड़ा उत्पन्न करते हैं। इनसे नालियों के किस्ली को हानि पहुँचती है, यही हालत मूत्राशय की भी होती है।

कभी कभी ऐसा भी होता है कि मूत्र के रुकने से पथरी नहीं पड़ती। सारा पेशाब भाप बनकर शरीर में मिल जाता है जैसे गुसुबियाँ आदि।

पेचिस और कब्ज

पेचिस वा कब्ज भी विजातीय-द्रव्य से उत्पन्न होता है। इस हालत में पेशाब की वही वशा होती है। अन्तर केवल इतना होता है कि रुकावट प्रत्यक्ष रूप में नहीं होता किन्तु अप्रत्यक्ष रूप में अथात् स्वप्न के असाधारण रंग से, गुमणी से, सिर की पीड़ा से, रसौली से, पथरी से, इत्यादि रोग से माखम होता है।

बहुमूत्रता

यह रोग आँस से बहुत मिलता-जुलता है और प्रत्यक्ष रूप में दिखाई पड़ता है। इस रोग में भीतरी ज्वर के कारण जलन पैदा होती है और व्याकुल करनेवाली प्यास भी लगती है। इस रोग में न तो कब्ज होता है और न पयरी या रसौली बनती है किन्तु विजातीय-द्रव्य शीघ्रता से निकलता है और आमाशय के अनेक प्रकार के रसों में सबन पैदा होती है। पेशाब शरीर में जोश खाया हुआ गन्दी और मीठी शकल में बाहर निकलता है। पयरी और बहुमूत्रता वास्तव में एक ही है केवल बाहरी चिन्हों में अन्तर होता है। इस रोग को जल-चिकित्सा से बहुत लाभ होता है।

जिस प्रकार जल-चिकित्सा से बहुमूत्रता को लाभ होता है उसी प्रकार पयरी को भी पहुँचता है। पयरी के टुकड़े टुकड़े हो जाते हैं और रोगों को पेशाब बहुत तादाद में होता है जिसे देख कर उसे आश्चर्य होता है। इसका उत्तर बहुत ही सरल है। पेशाब जो पहले भाप के रूप में शरीर भर में व्याप्त था, वह अपने पुराने मार्ग द्वारा पूर्व स्थान में फिर वापस आता है और शरीर से मूत्र के रूप में निकलता है।

पयरी की तरह मूत्र प्रवाह (Bedwetting) अर्थात् मूत्र का न रुकना, आँस की जलन, मूत्राशय की जलन आदि रोग जल-चिकित्सा से बहुत जल्द आराम होता है।

यकृत रोग, बिगर की पथरियाँ और पाण्डू रोग

ये रोग शरीर के दाहिने ओर विजातीय-द्रव्य के समा होने से उत्पन्न होते हैं। ऐसे रोगियों का पसीना दुर्गन्ध-युक्त होता है और उनके तलुवे पसीबसे रहते हैं। त्वचा का रंग फाला पड़ जाता है। जब बीमारी बढ़ जाती है तो पसीने का निकलना

बन्द हो जाता है। उस वशात् सँ-रोगी की हालत खराब होती जाती है। कारण इसका यह है कि जो पसीना त्वचा से निकलता था वह शरीर के अन्दर ही रह जाता है और उससे सरतान आदि भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं। बहुत से लोग बहुत के पसीने को बन्द करने की कोशिश करते हैं, इससे बड़ी हानि होती है। पसीने का रोकना दवा के द्वारा उतना भी भयानक है जितका भयानक किसी बड़े नगर के बड़े गंदे नाले का रोकना है, जिसमें अनकों छोटी छोटी नालियाँ आकर मिलती हैं।

मकड़ी और त्वचा के रोग

कून साहब ने इन रोगों से पीड़ित अनेक रोगियों को अल-चिकित्सा से अच्छा किया है। ये बीमारियाँ त्वचा या पैर के पसोने के रुकावट से उत्पन्न होती हैं। मकड़ी का रोग या तो शुष्क होता है या उसमें से एक प्रकार का जल बहता रहता है। शुष्क मकड़ी का रोग बहुत देर में आराम होता है। लड़कों को यह रोग अधिक होता है। टोका आदि से जा बीमारियाँ बच्चों की दवा दी जाती हैं वे ही आगे चलकर इस रोग को उत्पन्न करती हैं।

२४ वर्ष का एक नवयुवक इस रोग से पीड़ित था। उसके सर और उसकी गर्दन पर इस बीमारी ने विशेष रूप से आक्रमण किया था। बहुत से मल्हम लगाये गये और बहुत सी औषधियों का सेवन किया गया किन्तु उनसे कुछ भी लाभ नहीं हुआ। वह अन्त में कूने साहब के पास गया और उनकी सलाह से अल चिकित्सा करने लगा। कुछ समय में उसकी पाचन-शक्ति सुधर गई और उसका रोग भी घटने लगा। १६ दिनों में उसे बहुत लाभ हुआ और कुछ महीनों की चिकित्सा से वह मिल्कल षंग हो गया।

१०—सब प्रकार के सर की पीड़ा

जिस स्थान पर दर्द होता है लोग प्रायः उसी अंग की पीड़ा का कारण ढूँढ़ने लगते हैं। सर दर्द के विषय में ऐसा करना एक भारी भूल है, क्योंकि सर में दर्द पेड़ की खराबी से पैदा होता है। यह रोग पेड़ में उत्पन्न होने के कई वर्ष बाद सर में मालूम होता है। अनुभव से यह बात अच्छी तरह जाँच ली गई है कि शरीर के बाहिने या बाईं ओर विजातीय-द्रव्य के एकत्र होने से जब वह ऊपर की ओर उठता है तो आधी सीसी उत्पन्न होती है। किन्तु मस्तिष्क का क्षीण होना या मस्तिष्क में जलन होना पीठ में एकत्रित विजातीय-द्रव्य पर निर्भर रहता है। जिन लोगों को सर की बीमारी होने को होती है उनकी पाचन-शक्ति में विकार कई वर्ष पहले उत्पन्न हो जाता है। इसके परन्तु बघामीर और पेड़ के भीतर हर प्रकार की गुमुरियाँ मालूम होने लगती हैं। आज-कल बच्चों की यह वृथा देखने में आती है। जब पेड़ की गुमुरियाँ गायब हो जाती हैं तो मनुष्य सर की व्याधियों से पीड़ित हो जाता है। जो गुमुरियाँ पहिले पेड़ में थीं वे अब सर के अगल-बगल उत्पन्न हो जाती हैं।

यदि जोश अधिक न हुआ तो विजातीय-द्रव्य गरदन में, मुजाओं और छाती के नीचे गुमुरियों की सूरत में जमा हो जाता है। ऐसा न समझना चाहिए कि विजातीय द्रव्य शरीर के भीतर ही भीतर कड़ी और गुमुरियों की सूरत में चलता है। इसके विरुद्ध शरीर उस द्रव्य को वायु के रूप में तबदील कर देता है जिससे वह बहुत जल्द एक अंग से दूसरे अंग में पहुँच जाता है। विजातीय-द्रव्य गुमुरियों से हटकर सर की ओर चलता है और यदि वहाँ वह जम गया और गिट्टियाँ पैदा हो गईं तो वहाँ एक रोग उत्पन्न हो जाता है जिसे मस्तिष्क का द्रव्य रोग कहते हैं। पहिले गिट्टियाँ पेड़ में थीं। अब वे

सर में पहुँच आता है, इसकी सत्यता इस बात से सिद्ध हो जाती है कि जब जल चिकित्सा के स्नान लिए जाते हैं तो सर की गिल्टियाँ सूख जाती हैं और पेड़ में गिल्टियाँ पैदा हो जाती हैं। जिस जिस स्वरूप से विजातीय-द्रव्य किमी भीमा तक पहुँचा है उस उसी स्वरूप में बाहर निकलन के पहिले छिर जाना पड़ता है। जब पेड़ का गिल्टियाँ बाहर निकल जाती हैं तब सर को पीड़ा दूर होती है। अधिक गोनियों में ऐसा ही होता है किन्तु कुछ रोगियों में ऐसा भी न्हेया गया है कि जिनको बवासीर हो गई थी, उनके पेड़ में गिल्टियाँ पड़ गई थी किन्तु उन्हें सर का दर्द कमो नहीं हुआ। वास्तव में यह अन्तर विजातीय-द्रव्य की स्थिति पर निर्भर है।

विजातीय-द्रव्य जब सामने या बगल में होता है तो गुमुड़ियाँ सर की ओर नहीं खिसकती हैं, यदि वे खिसकती भी तो गरदन और फेफड़ों पर असर डालती हैं। किन्तु जब गुमुड़ियाँ पीछे के हिस्से में होती हैं तो वे मग पर अपना प्रभाव डालती हैं। मुखाकृति विज्ञान से मालूम हो गया है कि विजातीय-द्रव्य जब तक जायगा, उस समय यदि जल-चिकित्सा की गई तो यह सर में जाता है और उसमें दान पड़ जाते हैं और वे जलन उत्पन्न करते हैं। उस समय यदि उसमें जोरा पैदा हुआ तो स्वर आ जाता है। डाक्टरों से पूछिये तो वे कहते जरूर हैं कि सर में जलन है किन्तु उसका कारण नहीं बतला सकते। वास्तव में पेड़ की खराबी से सर की जलन उत्पन्न होती है। कून साहब का मत है कि सर की जलने प्रकार की मर्यादियाँ पैदा हैं वे सब पेड़ की खराबी से पैदा होती हैं। कून साहब ने जल-चिकित्सा से सर के रोग से बीड़ित सैकड़ों रोगियों को बंगा किया है।

सर के दर्द और आघा सीसी को एक ही स्नान के बाद

लाम पहुँचता है। कुछ लोग ऐसे मिलते हैं जिनके सर में दर्द रोज उठता है। शोक है कि वे वास्तविक कारण को नहीं समझते, केवल बाहरी दवा लगा जगाकर उसे अच्छा करना चाहते हैं, मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि यदि वे स्वाभाविक आहार के साथ स्नान करें तो उनके सर का दर्द हमेशा के लिये दूर हो सकता है। ऐसे रोगियों का पेड़ू में विजातीय द्रव्य की अधिकता के कारण समय अधिक लगता है।

एक मनुष्य मस्तिष्क के क्षीण होने के रोग में पीड़ित था। उसने बहुत से डाक्टरों को दवा की किन्तु उसका रोग बजाय अच्छा होने के और अधिक बढ़ गया। शुरू-शुरू में उसके सर में कठिन पीड़ा थी किन्तु धीरे धीरे उसे मस्तिष्क की क्षीणता की बीमारी हो गई। वह कून साहब के पास गया और उसने अल चिकित्सा करने की प्रार्थना की, उसका हाजमा खराब हो चुका था। उसने कून साहब के आदेशानुसार चिकित्सा प्रारम्भ की। बसको दिन में कई स्नान करने के लिये बतलाया गया और स्वाभाविक भोजन करने और खुली हवा में घूमने के लिये कहा गया। सर की गुमकियाँ धीरे धीरे लोप हो गई और कुछ समय में वह बिल्कुल बंगा हो गया।

११—स्नायु और मन की बीमारियाँ

निद्रा का न आना

बीमारियों की एकता स्नायु की और मन की बीमारियों से सम्बन्ध रखती है। आजकल स्नायु की बीमारियाँ बहुत देखने में आती हैं। इन बीमारियों को अगणित नाम दिये जा रहे हैं और उनकी चिकित्सा का प्रयत्न भी किया जा रहा है। घबराहट, आत्मघात, बाधशूल, बहम भिजाह, पिथोन्माह, मिर्गी, पागलपन, नपु सकता, सफाया आदि ऐसी बीमारियाँ हैं जिन्हें

सब जानते हैं। इसी प्रकार की और भी बहुत सी बीमारियाँ हैं जिनके उत्पन्न होने का एक ही कारण है।

स्नायु के विकारों के साथ-साथ न मालूम कितने रोग देखते में आते हैं किन्तु उनसे वास्तव में बीमार का वास्तविक पता नहीं लगता। किन्तु जब हम बीमारी की वशा पर ध्यान पूर्वक विचार करते हैं तो मालूम होता है कि उसे आंतरिक परगानी रहती है। रोगी को एक प्रकार की अज्ञात और अफगनीब व्याकुलता मालूम होती है किन्तु वह उसका कारण नहीं जानता और अपने रोग को स्वीकार भी नहीं करता।

एक आदमी बड़ा बायाल होता है और दूसरा मितमापी। कुछ लोगों का निद्रा नहीं आती और कुछ खूब सोते हैं। कुछ अपना जीवन में इतना ऊँच जाते हैं कि आत्महत्या करने पर उत्सुक हो जाते हैं। कुछ पागल होते हैं और कुछ लकड़ों की बीमारों से पीड़ित रहते हैं। इन बीमारियों से यह बात सूचित होती है कि मनुष्य का अपनी इन्द्रियों पर अधिकार नहीं रह जाना। हजारों उनकी शक्तों की जात्री हैं किन्तु ऐसी बीमारियाँ अच्छी नहीं होती। ये जीवन के साथ ही छूटती हैं।

इनके लिए जो औषधियाँ की जाती हैं वे उन बीमारियों को और भी अधिक बढ़ा देती हैं। धीरे धीरे मनुष्य के अङ्ग और प्रत्यंग ढोले पड़ते जाते हैं और वह मर जाता है।

हमारी एक बहिन थी, जिसे पार्सोन्स का रोग हो गया था। वह कभी रोती, कभी खिल्लाती और कभी चुपचाप बैठी रहती थी। न मालूम कितनी औषधियाँ की गईं किन्तु अन्त में उसकी मृत्यु हो गई।

स्नायु की बीमारियों से डाक्टर भी अथ वचक उठे हैं और उनका अच्छा करना अब उनकी शक्ति के बाहर हो रहा है। अतएव अब वे कहन लग हैं कि भाई इसे पहाड़ पर ले जाओ,

इसे अमुक स्थान पर ले आओ, इसे अमुक-अमुक भोजन खाने के लिए दो आदि । इससे भी मनवांछित लाभ नहीं होता, किसी न किसी रोगी में कुछ फायदा हो जाता है ।

लुई कूने की रियोटों से आपको मालूम होगा कि स्नायु की बीमारियों को अल-चिकित्सा ने किस प्रकार लाभ पहुँचाया है । हमारे शरीर में दो प्रकार के स्नायु होते हैं, एक तो वे हैं जो हमारी इच्छा-शक्ति के आधीन हैं और दूसरे वे हैं जो इच्छा-शक्ति के आधीन नहीं हैं । इच्छा-शक्ति के आधीन न रहनेवाले स्नायु साँस लेने में, पाचन-क्रिया में और खून के दौरान में पाये जाते हैं । इन स्नायुओं में जब विकार आ जाता है तब स्नायु सम्बन्धी बीमारी पैदा होती है ।

धारातब में बात यह है । विजातीय-द्रव्य के इकट्ठा होने से शरीर के कोठे विकृति हो जाते हैं । कोठों के विकृति होने से स्नायु विकृति होते हैं । स्नायुओं के सम्बन्ध ढाले पड़ जाते हैं और उनसम्बन्ध ढीले पड़ जाने से स्नायु की बीमारी होती है । जिस प्रकार सय बीमारियों में पाचन-शक्ति खराब हो जाती है उसी प्रकार स्नायु का बीमारियों में भी पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है ।

साँस लेने में, खून के संचार में और पाचन-शक्ति में जो बीमारियाँ हाते हैं वे बहुत धीरे-धीरे उत्पन्न होती हैं । इस दशा में भी स्नायुओं पर असर पड़ता है और वे भी रुग्ण हो जाती हैं । इन स्नायुओं पर हमारी इच्छा-शक्ति का कोई प्रभाव नहीं होता । वल्कि उनका सम्बन्ध फेफड़े, दिल, मेवा, गुरदे, आँतें और मूत्राशय से होता है जो अपना काम आपसे आप करते रहते हैं । मेवे की, गुरदे की, मूत्राशय की अथवा दिल की बीमारी हमें उस समय तक नहीं मालूम होती जब तक उनसे सम्बन्ध रखने वाली रंगें विजातीय-द्रव्य से भर नहीं जाती । अतएव जब तक पाचन से सम्बन्ध रखनेवाली रंगें विकार से भर नहीं

आतीं तब तक मनुष्य की पाचन शक्ति खराब नहीं होती।

स्वस्थ होने के लिए पाचन-शक्ति का ठीक होना अत्यंत आवश्यक है। शरीर भर में विजातीय-द्रव्य सम्प्राप्ति से उत्पन्न होता है। सब प्रकार का बीमारियों या तो मंदाग्नि से पैदा होती है या पैदा होता है, किसी भी बीमारी का यह एक साधारण कारण है। शरीर में जब तक चल रहा है तब तक वह कठिन-कठिन बीमारियों द्वारा विजातीय-द्रव्य को निकालने का प्रयत्न करता है। जब वह घट जाता है तब बीमारियाँ गुप्त रूप से उत्पन्न होती हैं और स्नायु और दिमाग को खराब कर देती हैं। स्नायु को बीमारियों में भी दूसरी बीमारियों की तरह ठंडक और गर्मी मालूम होती है जो आन्तरिक स्वर के कारण उत्पन्न होते हैं।

अतएव हम इस परिणाम में पहुँचते हैं कि स्नायु की बीमारियाँ दाघकालोन रोग को सूचित करती हैं। अतएव इसको इस प्रकार कहा जाय कि स्नायु की बीमारियाँ उसी प्रकार उत्पन्न होती हैं जिस प्रकार खेपक, खसरा, रक्त-स्वर, डिप्थीरिया, गरमी, और उनका इलाज भी उसी प्रकार होता है जिस प्रकार इन रोगों का वा इसमें कोई हानि नहीं है।

“विजातीय-द्रव्य से हर एक प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं” इस सिद्धान्त का जिसने समझ लिया है वही इलाज भी कर सकता है। जिस प्रकार एक सेनापति उसी सेना के लोगों को अपने वश में कर सकता है जिस सेना के सिपाहियों को वह भलोभाँति जानता है। जो सेनापति अपनी सेना के सिपाहियों को नहीं जानता, उसकी पराजय अवश्य होती है। किसी रोग के विशेषज्ञ होने में काम नहीं चलता। विशेषज्ञ लोग प्रायः गोलुआ खाते हैं, जब तक वे उन नियमों को न समझें जिनसे शरीर की क्रिया चलती है।

जो सम्पूर्ण सृष्टि का एक अभेद्य विरह समझता है वही

सृष्टि के चमत्कारों को समझ सकता है और उसके नियमों से लाभ उठा सकता है। प्रायः यह देखने में आता है कि गरमी के कारण प्रकृति एक ही द्रव्य को भिन्न भिन्न स्वरूपों में प्रकट करती है। देखिये गरमी को न्यूनाधिकता से पानी, कोहरा, माफ और भायल की सूरत में परिणोत्तर होता है।

स्नायु-सम्बन्धी रोगों के कारणों को डाक्टरों-चिकित्सा न तो कुछ समझती है और न उनका इलाज ही कर सकती है। बहुत-सी दशाओं में तो स्नायु की बीमारियाँ डाक्टरों के समझ में आती ही नहीं। स्नायु के रोगी जब डाक्टरों के पास गए तो उन्होंने कहा—अरे तुमको कोई बीमारी नहीं है। किन्तु बखर में पड़े हो। ये रोग मे अन्त में पीड़ित हुए और जल चिकित्सा द्वारा अच्छे हुए।

जो जल चिकित्सा पर विश्वास करने वाले हैं वे एक सिद्धांत से रोग का कारण निर्धारित करके रोगी को अवश्य चंगा करते हैं। उन्ही सिद्धांत से जल-चिकित्सा के डाक्टर स्नायु की बीमारियों को कई वर्ष पूर्व फंजल चेहरा देखकर माखूम कर लेते हैं। पोट पर विजातीय द्रव्य का इकट्ठा होना वास्तव में स्नायु सम्बन्धी बीमारियों का मुख्य लक्षण है।

मानसिक रोग—

मानसिक रोगों के विषय में भी वही बात कही जा सकती है जो स्नायु-संबन्धी रोगों के विषय में कही गई है। डाक्टर लोग मानसिक रोगों के तत्त्वों को नहीं समझते। जो कारण साधारण-तया बतलाये जाते हैं उनमें वास्तव में मानसिक रोग नहीं उत्पन्न होते। किंतु वे कई वर्षों के संचित विजातीय-द्रव्य से उत्पन्न होते हैं। अस्वाभाविक जीवन और पावन शक्ति की खराबी से विजातीय-द्रव्य धीरे धीरे संचित होता रहता है और उसी से मानसिक बीमारियाँ पैदा होती हैं। जिन मनुष्यों का रहन-सहन

स्वाभाविक होता है वे मानसिक रोगों में नहीं फैलते। जिस मनुष्य के सर का पिछला भाग जितने विजातीय-द्रव्य से मरा होगा उस हो उतना ही भारी मानसिक बीमारी होगी। वास्तव में मानसिक बीमारियों की बहुत कुछ जिम्मेदारी हमारी आधुनिक सभ्यता है जिसके बचकर में पड़कर लोग प्राकृतिक नियमों का बार-बार उल्लंघन करते रहते हैं। पानी के बदले लोग नाना प्रकार की शराब चमकते हुए ग्लास में रखकर पीते हैं। बढ़िया-बढ़िया सिगार पीते हैं। जिस कमरे में पाँच मनुष्यों को रहना चाहिए उसमें दस मनुष्य रहते हैं। इस प्रकार अस्वाभाविक रहन-सहन से यदि मानसिक रोग उत्पन्न हो तो इसमें क्या आश्चर्य है।

वेहातों में जहाँ क निवासी खुली हवा में रहते हैं और सादा भोजन करते हैं, इन बीमारियों का नाम भी नहीं है। यदि मिलती भी हैं तो उन्हीं लोगों की सन्तानों में जिनके पिता शराबी हैं। ऐसा बच्चा पैदा होकर विजातीय-द्रव्य का भार से पीड़ित रहता है। जिससे भयानक बीमारी किसी-न-किसी समय उत्पन्न होती है।

शराब पाचन क्रिया पर इतना भार डालती है कि दूसरे काम करने की शक्ति शरीर में शेष नहीं रह जाती। इसी कारण शराबियों को बड़ी मुस्ती और निद्रा माखूम होता है। पाचन-क्रिया से जो गैस उठती है वह मानसिक रोग धीरे धीरे पैदा करती रहती है। पिता के शराब से उत्पन्न होन के समय जो संतान पैदा होती है वह या तो पागल होती है या पागल होन के पहिले मृत्यु को प्राप्त होती है। सब प्रकार के मानसिक रोग पैदा या साधारण एकदठा हुए विजातीय-द्रव्य से उत्पन्न होते हैं, जो पाचन की खराबी से पैदा होता है। अतएव मानसिक रोगों का कारण भी पेड़ से ही उत्पन्न होता है।

मनुष्य का जीवन जितना अधिक सादा और स्वाभाविक होगा उतना ही स्वस्थ और प्रसन्नचित्त वह होगा। हमारी जब

तक गुलाम रहे सब तक उनको अधिक परिभ्रम करना होता था और मोटा अन्न खाने को मिलाता था, सब तक वे स्वस्थ रहे किन्तु अब से वे स्वतन्त्र हो गये और नवीन सभ्यता में फँस गये सब से वे नाना प्रकार के रोगों में फँसे रहते हैं।

मानसिक रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में कम होता है। इसका कारण यह है कि वे सिगरेट नहीं पीती, जितना पुरुष पीते हैं और वे शराब का भी पुरुषों की अपेक्षा व्यवहार कम करती हैं।

बहुत-सी दशाओं में देखा गया है कि रोग से पूर्व या रोग के साथ ही साथ शारीरिक और मानसिक उत्तेजना अधिक होती है। शरीर और मस्तिष्क में विजातीय-द्रव्य की अधिकता से मस्तिष्क पर दबाव पड़ता है और मस्तिष्क से स्नायु उत्तेजित होने हैं जिससे मनुष्य के मन में चंचलता बढ़ती है और कभी उसे छोड़कर दूसरा काम करने लगता है।

मानसिक रोगों का एक मुख्य कारण पीठ पर विजातीय द्रव्य का इकट्ठा होना है। जिससे पेड़ की रंगों पर, मोटी रंग पर और सिमपेयाइक की रंगों पर भारी-भारी हानि पहुँचती है। इस हानि से बचत उम्मी समय हो सकती है जब किसी कठिन बीमारी के कारण यह विजातीय-द्रव्य बाहर निकल जाय। तीक्ष्ण स्वर से ऐसा दीर्घ स्थायी रोग उत्पन्न हो सकता है जो मस्तिष्क को बिगाड़ देता है। तीक्ष्ण रोगों से विजातीय-द्रव्य का जितना अधिक व कम उभाड़ होगा उतना ही मस्तिष्क अधिक व कम बिगाड़ता रहेगा। इसके अलावा विजातीय-द्रव्य के दबाव की कमी के कारण बहुत से पागल अच्छे होते हुए देखे गये हैं और अब उसका दबाव फिर बढ़ गया है तो फिर पागल हो गए हैं।

विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल फेंकने से मानसिक रोग

अच्छे हो सकते हैं। इस तरीके से सैकड़ों रोगी चंगे हुए हैं। एक उदाहरण इस स्थान पर देना उचित मान्य होता है। २३ वर्ष की एक लड़की कई वर्षों से पागल हो गई थी। उसकी दशा ऐसी थी कि वह स्नान तक नहीं ले सकती थी। उसकी माँ उस स्नान कराती थी। चार समाप्त में उसकी दशा इतनी सुधर गई कि वह अपने हाथ से स्नान लेने लगी। वह साफ और सुखी भी रहने लगी। ६ महीनों में वह एकदम चंगी हो गई।

कुछ ऐसी दशाएँ होती हैं जिनमें विजातीय-द्रव्य का निष्काशन का कोई सरल उपाय ही नहीं हो सकता, वहाँ रोगी का अच्छा होना कठिन हो जाता है। ऐसे रोगी देखन में आये हैं जो स्नान कराने में बल प्रयोग करते हैं और खबरदस्ती करन पर भी स्नान नहीं करते, आप ही बतलाइये, वे कैसे अच्छे हो सकते हैं। मानसिक रोग की समान क्षयी रोग से दी जा सकती है। क्षय रोग जब अन्तिम अवस्था में पहुँच जाता है तो नहीं अच्छा होता, उसी प्रकार मानसिक रोग भी जब चरम सीमा में पहुँच जाता है तो फिर नहीं अच्छा होता।

बेहरे को देखकर बतलाया जा सकता है कि अमुक मनुष्य को मानसिक रोग होना था। उसी समय से यदि जल चिकित्सा प्रारम्भ कर दी जाय तो रोग निर्मूल हो सकता है। बहुत से मानसिक रोग असाध्य समझे जाते हैं किंतु वास्तव में यह बात ठीक नहीं है। यहाँ पर एक उदाहरण दिया जाता है।

एक रोगी को Progressive paralysis हो गया था। कई वर्षों से उसकी पाश्चन शक्ति नष्ट हो रही थी और वह अपने व्यवसाय की चिन्ता से इस बदर दया हुआ था कि उसका मस्तिष्क घिगड़ने लगा। बहुत-सी दवायें की गई किन्तु वह अच्छा नहीं हुआ। सन् १८६७ ई० में डाक्टरों की मलाह से वह उस स्थान का पानी पीने के लिये गया जहाँ मिनरल

पानी (Mineral water) का भरना बहुत था । उस पानी का भी उस पर इतना घुरा प्रभाव पड़ा कि उसकी दशा और भी अधिक खराब हो गई । उसकी जमान लटपटाने लगे और उसका दिमाग इतना विगड़ा कि जा कुछ वह सकता था उसे कुछ मासूम ही न होता था । चार बड़े-बड़े चिकित्सक बुलाये और उन्होंने कहा कि पारे को मालिश करवाइए । मालिश करने से रोगी की हालत इतनी विगड़ गई कि जब उससे कोई प्रश्न किया जाता तो वह उसी प्रश्न को दोहरा देता, उसका उत्तर नहीं दे सकता था । उसके अच्छे होने की सब आशा अब जाती रही तो लोग उसे वायना (Vienna) ले गये । वहाँ डाक्टरों ने बतलाया कि इसे मस्तिष्क का ज्वर रोग हो गया है, इसलिए इसे पागलखाने में रखना पड़ेगा । उसको आयोडाइन पीने को बतलाया गया । लोग अन्न में निराश होकर उसे छूने साहस के पास ले गये । दवा के गुरु में रोगी एक शब्द भी नहीं बोलता था । वह बेसबर था और प्रश्नों का उत्तर नहीं देता था । इसके अतिरिक्त वह शौच किया स्वयं नहीं कर सकता था क्योंकि उसमें किसी कार्य के करने का उत्साह नहीं था । ठंडे स्नान और स्वामाविक भोजन के कारण उसका रोग घटने लगा । एक सप्ताह में वह चमत् हो गया ।

उपरोक्त दो उदाहरणों से सिद्ध है कि सब प्रकार के रोगों का कारण एक ही है । यदि मानसिक रोगों का कारण वही न होता जो और रोगों का है तो ये रोगी अपने न हो सकते ।

१२—काद

कोढ़ की बीमारी अधिकतर गर्म देशों में होती है । जो मनुष्य इस रोग से ग्रसित हो जाता है उसके लिये सिधाय पृथु के कोढ़ औषधि नहीं है । कहीं दूसरे लोग भी इस रोग में न पकड़ जायें इस भय से कोढ़ी अपने घर से दूर फेंक दिये

जाकर एक दूर के स्थान में रखे जाते हैं। साधारणतया सायं उनसे कोई सम्बन्ध नहीं रहता।

जिन देशों का जलवायु न बहुत ठंडा है और न बहुत गरम है वहाँ कोढ़ बहुत कम होता है किन्तु वहाँ गठिया और ज्वरोर रोग उत्पन्न होते हैं। जिस प्रकार खजूर का पेड़ केवल गरम देशों में पैदा होता है और शादपल्ल का वृक्ष साधारण गर्म और सर्व देशों में, उसी प्रकार कोढ़ गरम जलवायु में उत्पन्न होता है।

कोढ़ दो प्रकार का होता है, बहता हुआ और शुष्क। बहुत द्रुप कोढ़ में शरीर धीरे धीरे सड़ता जाता है और कोढ़ी का अत्यन्त वेदना होती है। उसका रोग बढ़ता ही जाता है और अन्त में उसकी मृत्यु हो जाती है। शुष्क कोढ़ में पाचन शक्ति बहुत द्रुप कोढ़ की तरह नष्ट होती रहती है। इसके अतिरिक्त काले-काले सड़े हुए घन्घे हाथ और पायों के सिरों में निकल आते हैं और भीषण ज्वर भी होता है। मांस धीरे धीरे गायब होने लगता है। पहले अंगुलियाँ गायब होती हैं और फिर शरीर के दूसरे भाग यहाँ तक कि केवल हड्डी शेष रह जाती है। अन्त में शरीर वृक्ष की दूँठ की तरह रह जाता है।

कोढ़ का कारण यही है जो और बीमारियों का हुआ करता है अर्थात् विजातीय श्रव्य का शरीर में एकत्रित होना। यह विजातीय-श्रव्य या तो पैतृक होता है या अस्वामाविक रहन महन में उत्पन्न होता है। बीमारी पहले पहल पैर या पाचन के अंगों में उत्पन्न होती है। गरम देशों की गरमी के कारण विजातीय श्रव्य बड़े ओर से उफनाता है और वह शरीर के अंगों के सिरों की ओर जाकर उन्हीं में जम जाता है। इस प्रकार लगातार जमन से पट्टों में ओइन सिरों को जीवन्-शक्ति पहुँचाते हैं, रुकावट पड़ जाती है और वे अपना काम नहीं कर सकते इस प्रकार कोढ़ी के हाथ और पैर बिलकुल शुष्क हो जाते हैं।

इन रोगियों को भीतरी तीव्र ज्वर होता है किन्तु बाहर से उनका शरीर ठंडा रहता है। शुष्क कोढ़ में प्रचंड भीतरी गरमी के कारण सिर सख्त जाते हैं। रोगी को चाहे जितना पोषक भोजन क्यों न दिया जाय किन्तु पाचन-शक्ति की कमजोरी के कारण वह हजम नहीं होता। वह भोजन बिना पचे हुए शरीर के बाहर निकल जाता है और रोगी का कोई पोषण नहीं होता। वास्तव में शरीर का पोषण उस भोजन से होता है जो रोगी को हजम होता है। अतएव पोषण के न मिलने से रोगी का शरीर गलना शुरू होता है।

गलित कोढ़ में सड़न अलोढर रोग की तरह होती है। यह उतना ही मयानक है जितना कि क्षय रोग। जिस प्रकार क्षय रोग में विजातीय द्रव्य फेफड़ों को सड़ा देता है उसी प्रकार विजातीय द्रव्य कोदियों के अंगों को सड़ाता रहता है।

डाक्टरों इलाज से इस रोग को बहुत कम क्षाम हुआ है या यों कहिये कि घिलफुल नहीं हुआ। शरीर का विजातीय द्रव्य जब निकाल दिया जाय और रोग का ज्वर भी निमूलतः कर दिया जाय तब कोढ़ी अलवन्ते अच्छा हो सकता है। यदि विजातीय-द्रव्य पूर्ण रूप से न निकला तो रोगी का एक दम चला होना कठिन है यद्यपि उसको कुछ क्षाम अवश्य होगा।

अल-चिकित्सा से कोढ़ी के रोग बढ़न का कोई अंशरा नहीं रह जाता और इसको छूट की बीमारी समझ कर उन लोगों को भी किसी प्रकार की हानि पहुँचाने का सर नहीं रह जाता है जो उसके साथ रहते हैं। कोढ़ी को स्वाभाविक भोजन और ठंडे स्नान देते रहना चाहिये। जो लोग उसके पास रहते हैं उनको भी स्वाभाविक भोजन और ठंडे स्नान करना चाहिए यह एक बड़े शोक की बात है कि कोढ़ी बहुत तंग स्थानों में प्रायः रक्खे जाते हैं। अहाँ सांस लेने के लिये उनको काफी हवा भी नहीं मिलती।

तीन लड़के एक चार कूने साहब के पास गये जिनको छोड़ का रोग हो गया था। उनकी हालत बड़ी शोचनीय थी। उनकी अवस्था क्रमशः ६, १३, और १५ वर्ष की थी। उनके हाथ के सिरे, अँगुलियों के पोर सब खुके थे और अँगुलियों के शोष हिस्से फूले हुए थे। दो भाइयों के पैर भी खराब हो गये थे। उनमें घाव हो गये थे और मवाद निकल रही थी। हाथों के खूने की शक्ति बिलकुल जा चुकी थी। डाक्टरों ने उनके हाथों में सुइयों चुभोया था और उनका असर उन बच्चों पर कुछ भी नहीं होता था।

कूने साहब ने उनकी चिकित्सा करना शुरू किया। दो और कमी तीन सिद्दुब्राय दिये जाने लगे। कमी-कमी उनके हिप बांध भी दिया जाता था। भोजन उनको स्वाभाविक मिलने लगा और वे सुली हवा में रहने आन लगे। पहले तो घावों की बदबू बिजातीय-द्रव्य के उभाड़ से और भी बढ़ गई किन्तु फिर घटन लगी।

प्रातःकाल खाने के लिये सूखी गेहूँ की रोटी और सब दिये जाते थे, रात को तरकारियाँ, फसल उबाली हुई और आद की रोटी दी जाती थी। थोड़ा नमक और घी भी दिया जाता था। माँस और शोरधा एक दम बन्द कर दिया गया था। पीत के लिये केवल ताजा पानी दिया जाता था। पन्द्रह रोज में पैरों के घाव की मवाद बन्द हो गई और वे भीतर से भरने लग। दूसरे दो बच्चों के घावों की दशा एक महोने में सुधरी। हाथों की हालत भी अच्छी होने लगी। बिजातीय-द्रव्य पेड़ की तरफ जाने लगा जिसमें रोगियों को हाथ, पैर और जोड़ों में दर्द मालूम हुआ।

चिकित्सा के पहले सब में पड़ा लड़का जूत भी नहीं पहन सकता था किन्तु चार सप्ताह के बाद वह मामूली चमड़े का

जूठा पहनने लगा, अंगों के सिरों में चैतन्यता आने लगी और पावन शक्ति अपना काम पूर्ण रूप से करने लगी । शुरु शुरु में बड़कों को भूल नहीं लगती थी किन्तु अब वे भूल के मारे पिछ्लाते थे । बच्चे धीरे धीरे अच्छे हो गये ।

कूने साहब के मत से यह बात उपरोक्त रोगियों द्वारा भली भाँति सिद्ध कर दी गई कि कोढ़ का वही कारण है जो अन्य रोगों का हुआ करता है ।

१३—गरमी सुजाक, नपु मकता

बीमारियों के सम्बन्ध में कोई चीज गुप्त रखना हानिकारक है । बहुत सी ऐसी बीमारियाँ हैं जिनके कहने में हमारे नव-युवकों को बड़ी सज्जा मालूम होती है किन्तु उनके लिये ऐसा करना सर्वथा अनुचित है । हमें बहादुरी के साथ अपनी गुप्त बीमारियों को बतलाना चाहिए और उन्हें दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए । इस समय अनेकान्त्रिय सम्बन्धी बीमारियाँ जैसे गरमी और सुजाक स्त्री और पुरुषों में अधिक फैल रही हैं । हजारों नर नारी प्रति वर्ष इन बीमारियों के भेंट होते हैं । अतएव यह आवश्यक है कि उनकी औषधियाँ बिस्तार-पूर्वक बतलाई जायँ ।

आज-कल गर्मी (Gripes) को दूर करने के लिये अनेक दवाएँ की जाती हैं किन्तु उनमें रोग निर्मूल नहीं होता । जल विकित्ता ही एक अमोघ औषधि है । गर्मी के बीमारों को कुछ अच्छा करके डाक्टर लोग प्रायः विवाह करने की सलाह दिया करते हैं । इसमें बड़कर और गलती क्या हो सकती है । इससे स्त्री का भी स्वास्थ्य खराब हो जाता है । ऐसे स्त्री-पुरुषों की सन्तति भी निकम्मी होती है । गर्मी दो प्रकार की होती है, एक गुप्त और दूसरी स्पष्ट । स्पष्ट गर्मी गुप्त गरमी से अच्छी है क्योंकि स्पष्ट गरमी में तो उसके चिह्न दिखलाई पड़ते हैं किन्तु गुप्त गरमी के

विद्य इतन गूढ़ होते हैं कि इस बीमारी का पता तक नहीं चलता।

मुखाकृति विज्ञान से गुप्त गरमी का पता फौरन बल बाल दे और उसका सफलता-पूर्वक इलाज भी होता है। गरमी की तरह और भी बीमारियाँ होती हैं, जिन्हें प्रमेह सुजाक स्वप्नरोप आदि के नाम से पुकारते हैं।

अननेन्द्रियों को और मूत्रेन्द्रियों को ईश्वर ने मल को बाहर निकाल कर फेंक देने के लिए बनाया है और इसलिए विजातीय द्रव्य इन स्थानों पर बहुनायक से इकट्ठा होता है। यह बात स्त्रियों में अधिक देखने में आती है। तब चा में सोखने की शक्ति होने के कारण विजातीय द्रव्य एक शरीर से दूसरे शरीर में बढ़ी आसानी से पहुँच जाता है। पुरुष का विजातीय द्रव्य स्त्री में जा सकता है और स्त्री का पुरुष में। यदि मनुष्य में स्त्री की अपेक्षा अधिक विजातीय द्रव्य है तो वीर्य जो उसके शरीर के रस से बनता है स्त्री के शरीर में मिलकर उसे अधिक रोगिणी बना सकता है।

भोग इच्छा का विवरण ठीक-ठीक और सन्तोष-पूर्वक अभी तक नहीं लिखा गया। यह इच्छा कम ठीक होती है और कम बेठीक इस विषय पर अभी स्पष्ट रूप से कुछ भी नहीं लिखा गया है। तथापि पुस्तकों से यह बात मात्तूम हो सकती है कि आत्म रक्षा के विचार से उबर कर सन्तान उत्पन्न करने की इच्छा मनुष्य में सधसे प्रबल होती है। दूसरी इच्छाओं की तरह कामेच्छा की भी शुद्ध दशा होती है और जब शरीर विजातीय-द्रव्य से भर जाता है तो उसकी दशा अशुद्ध हो जाती है। कामेच्छा एक धमामेटर है जिसमें स्वास्थ्य की दशा निरन्तर मात्तूम होती रहती है। जब विजातीय-द्रव्य की मात्रा बढ़ जाती है तो उसके दबाव में रगों में अधिक जोश पैदा होता है जिसमें काम चेष्टा अधिक बढ़ती है किन्तु साथ ही वीर्य भी धीरे धीरे घटता जाता है। काम चेष्टा की शुद्ध दशा मनुष्य को

बुरे विचारों से बचाये रहती है। स्वस्थ मनुष्यों की कामेच्छा ठीक रहती है। वे स्वाभाविक भोजन और रहन-सहन से शरीर अपन वश में, बिना किसी कष्ट के रखते हैं।

कामेच्छा को बीमारी उन लोगों को वास्तव में होती है जिनके शरीर में विजातीय-द्रव्य भरा हुआ है। वे ही जननेन्द्रियों की नाता प्रहार के बीमारियों में फँसे रहते हैं। गरमी-सुजाक और प्रमेह का असर उन लोगों पर नहीं होता जिन लोगों के शरीर विजातीय-द्रव्य से मुक्त हैं। किंतु जिनके शरीर विजातीय-द्रव्य से भरे हुए हैं वे इन बीमारियों के बहुत जल्द शिकार बनते हैं।

एक शरीर का संचित हुआ विजातीय-द्रव्य भोग के समय दूसरे शरीर में जाता है और इस वृत्ति के विजातीय-द्रव्य से मिलकर खमीर उत्पन्न करता है। इस क्रिया से खमीर में अधिक शक्ति बढ़ जाता है। यह विजातीय-द्रव्य को गरमी, सुजाक आदि रूप में बाहर निकालने का कोशिश करता है। अतएव इन बीमारियों का कारण विजातीय-द्रव्य यदि ठीक राति से शरीर के बाहर निकाल दिया जाय तो आदमी बर्बाद हो सकता है। डाक्टर लोग इसका विहिस्ता में बड़ी गलतों करते हैं। वे पिचकारी शरा आयाहीन, आयोडाइट इत्यादि औषधियों को शरीर के भीतर पहुँचाकर रोग को निर्मूल करना चाहते हैं। इससे शरीर का शक्ति नष्ट होती है और बीमारियाँ बढ़ जाती हैं। किन्तु समय को पाकर वे फिर रुकती हैं।

अतएव दवाओं से जननेन्द्रिय सम्बन्धी बीमारियाँ अच्छी नहीं शायें। यिरुद्ध इसके उनकी दशायें और खराब हो जाती हैं। रतनों से यह बीमारियाँ अब से दूर हो जाती हैं। गुरु में उभाक जल्द होता है किन्तु उससे डरना नहीं चाहिये। यह उभाव उस विजातीय-द्रव्य का है जो शरीर के भीतर दवाओं के खाने और मिथ्या आहार-विहार से भर गया है।

जल-चिकित्सा से भयानक से भयानक गरमी अच्छी होती है। हमने गरमी को नष्ट भी चली जाती है जिसमें भविष्य की मन्त्रान इस बीमारी से सुरक्षित हो जाती है। गरमी के ये ही रोग अच्छे हो सकते हैं जिनकी पाचन शक्ति बिल्कुल नहीं बिगड़ जाते। जो रोगी कुछ भी नहीं पचा सकते उनका अच्छा होना असम्भव है।

गर्मी-सुजाक आदि बीमारियाँ जब प्रकट होता हैं तो उनसे साफ मालूम होता है कि शरीर में विजातीय द्रव्य भरा हुआ है। अगर ये बीमारियाँ अच्छी न की गईं तो उनमें गठिया और छय रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। बहुत से बच्चों में पैदा-इशी छय रोग होता है। साधारण जनता उसका कारण को नहीं समझती। वास्तव में माता-पिताओं के कर्मों का बच्चा को भोगना पड़ता है।

सुजाक और गर्मी में बड़ी जलन पैदा होती है और सूजन भी आ जाती है। प्रकृति इन बीमारियों के द्वारा दोष-मुक्त विजातीय-द्रव्य यानी मल को शरीर के बाहर निकालने की कोशिश करता है। जितना ही अधिक विजातीय-द्रव्य बाहर निकलेगा उतना ही अधिक शरीर शुद्ध होगा। जल-चिकित्सा बाहर निकलनेवाली क्रिया को कम कष्टदायक और हानिकारक बना देती है। किन्तु विजातीय-द्रव्य को बाहर निकालने वाली शारीरिक क्रिया में कोई बाधा नहीं डालती। यह नहीं कहा जा सकता कि गरमी आदि के रोगी किसने समय में अच्छे हो सकेंगे। उनका अस्वी और घर में अच्छा हाना विजातीय-द्रव्य की न्यूनता या अधिकता पर निर्भर है। डाक्टर लोग पिचकारी द्वारा शीशा, पारा, जस्ता और आइडा फार्म मूत्राशयों और स्त्रियों के योनियों में इस वास्त पड़ते हैं कि ये बहते हुए विजातीय-द्रव्य को रोक दें। यह कितनी

मयानक घात है। जो मषाय रोक दी जाती है आखिर शरीर के भीतर उसका क्या परिणाम होता है। इस पर कोई कुछ नहीं विचार करता। प्रकृति के सब काम किसी विशेष कारण के साथ होते हैं। उसकी सहायता प्राकृतिक-साधनों से ही की जा सकती है अन्य साधनों से नहीं। डाक्टरों के गलतियों से ही वास्तव में देश में इतने पागलखान और सफाखानों की वृद्धि हो रही है। यदि उनकी दवाओं से लाभ पहुँचता तो अस्पतालों की संख्या इतनी न बढ़ती।

नपु सकता।

आजकल नपु मक लोगों की संख्या बहुत फाकी बढ़ी हुई है। मेडिकल साइंस ने अभी तक कोई अच्छी औपधि नहीं निकाली है। कोई अच्छी औपधि उस समय तक निकल भी नहीं सकती जब तक यह न मान लिया जाय कि शरीर के अन्दर विजातीय-द्रव्य की उपस्थिति से ही प्रत्येक प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं। शरीर से यदि विजातीय-द्रव्य निकाल दिया जाय तो मनुष्य की नपु सकता अच्छी हो सकती है। यदि लगकर अल-चिकित्सा की जाय तो जननेन्द्रियों के काम करने की शक्ति फिर से प्राप्त हो सकती है। स्त्रियों की नपु सकता को गर्भापन कहते हैं। यह गर्भापन जननन्द्रियों की घुरी बनावट से नहीं पैदा है, किन्तु इसका भी कारण विजातीय-द्रव्य ही है। साथ ही साथ पुरुषों की काम चेष्टा स्त्रियों की काम चेष्टा से भिन्न है और इस वास्ते पुरुषों में नपु सकता दूसरे ही रूप में दिखलाई देती है। नपु सकता होने के पहले इसके लक्षण बतलाये जा सकते हैं। इस रोग से होने के पहले सभोग की बड़ी इच्छा होती है और इन्द्रियों में खुजली पैदा होती है। यह हस्तक्रिया ही से उत्पन्न होता है। जब काम वाचना चर्म-सीमा तक पहुँच जाती है तब मनुष्यों में नपु स

कृता गुरु हो जाती है। धीरे धीरे फिर उसके इन्द्रियों की सजी वसा जाती रहती है। और पुरुष अपनी क्रियों के धैर्य से भी लब्धा मालूम करते हैं। म मालूम कितने आत्म-हत्या कर लेते हैं।

२३ वष का एक नवयुवक था। १२ वष की अवस्था में हस्त मैथुन करने की उसकी आदत पड़ गई थी। उसकी स्मरशक्ति नष्ट हो चुकी थी। वह इस घुरी आदत को छोड़ने का प्रयत्न करता था किन्तु ऐसा नहीं कर सका। उसने बहुत सी औषधियाँ कीं किन्तु कोई भी लाभ नहीं हुआ। वह अपना सपना करने लगा और आत्म-हत्या करने का विचार किया। अन्त में निराश होकर वह कूने साहब के पास गया और उनसे जल-चिकित्सा करने को प्रार्थना की। कूने साहब ने उस धीरज दिया और वह उनके आदेश से जल-चिकित्सा करने लगा। १३ महीने में स्नान और प्राकृतिक भोजन से उसकी नामरबी जाती रही और वह एक बार फिर जवान हुआ।

१४—दाँत क राग, जुकाम, घेंघा,

दाँतों क राग—

दाँत यदि खोखले हो गये हों और उनमें पीड़ा होती हो वा यह समझना चाहिये कि रागी के शरीर में विजातीय-द्रव्य काफी वादाद में भरा है। जो विजातीय-द्रव्य मर की ओर जाता है उसी से यह पीड़ा पैदा होती है। दाँत धीरे धीरे एक-एक करके गिर जाते हैं। दाँतों क गिरने से भी कभी-कभी दर्द होता है। वह द्रव विजातीय-द्रव्य क उपान क समय गरमी से पैदा होता है।

जल-चिकित्सा में कभी-कभी दाँतों की पीड़ा थोड़े समय क लिए बढ़ जाती है। कारण इसका यह है कि चिकित्सा में पुगन रोग का उभाड़ होता है। यही हालत गठिया रोग में भी होती है। दाँतों का निकलना दना बड़ी भारी मूर्खता है। ऐसा करना दाँत की पीड़ा को दूर करना नहीं बल्कि शरीर क एक भाग

एक ध्रंग को काटकर फेंक देना है। ठंडे स्नान और स्वामा विक मोजन इसकी चिकित्सा है। कभी-कभी सर का स्टीम बाथ और उसके पश्चात् हिपबाथ लेना चाहिए। शरीर को गरम करने के लिये सूख टहलना चाहिए। किसी-किसी हाजत में तो एक स्थानिक स्टीमबाथ और हिपबाथ से दर्द दूर हो जाता है। यदि अच्छा न हो तो स्नान बराबर लेना चाहिए।

अतएव दाँत और उनके सब रोग उसी समय अच्छे हो सकते हैं जब विजातीय-द्रव्य शरीर से निकल जाय और फिर न पैदा हो। जब दाँत खोलले होकर गिर गये तो उनको फिर प्राप्त करना असम्भव है। जो दाँत नहीं गिरे उनकी रक्षा करना चाहिए ताकि जितने समय तक वे चल सकें वे अपना काम करते रहें। जो दाँत हिलारहें उनको निकलवा कर उनके स्थान में बनावटो दाँत लगाये जा सकते हैं। दाँत ही एक ऐसी हड्डियाँ हैं जो शरीर से एकदम निकलती हैं और उनमें किसी प्रकार की त्वचा ढकन के लिये नहीं रहती। विजातीय-द्रव्य के सङ्ग का प्रभाव इन हड्डियों पर विशेष रूप से पड़ता है। यदि उनमें त्वचा होती तो पहले त्वचा पर पड़ता और पीछे दाँतों पर।

जुकाम—

हवा की नलियों में सामान्य जलन से उत्पन्न होता है। लोगो का कहना है कि यह सरदी में हो जाता है। जो लोग विजातीय-द्रव्य से भरे हैं, सरदी वन्हीं को लग कर सकती है किन्तु जो स्वस्थ हैं अर्थात् जिनका शरीर विजातीय द्रव्य से खाली है उन्हें सरदी कभी नहीं लग सकती। जुकाम एक प्रकार से फेफड़ों के विकार को निकालते हैं इसलिये उसे रोकन की चेष्टा न करना चाहिए। इसमें ठंडे स्नान करना चाहिये और झुली हवा में रहना चाहिए।

इनफ्लूएन्जा—(Influenza)

इस रोग में सिट्ज और हिपबाय और कभी-कभी स्टीम पाय लेता आदि। साथ ही स्वाभाविक भोजन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इस रोग में हाजमा कमजोर हो जाता है। पेट में विजातीय-द्रव्य अधिक जमा रहता है। इसलिए कभी-कभी खर आ जाता है।

गले की बीमारियाँ—

गले की बीमारियाँ आजकल क्रमशः बढ़ रही हैं। जब केफलों में विजातीय-द्रव्य संचित हो जाता है तो ये बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं, ये माता पिता से प्राप्त दोषों में भी उत्पन्न हुआ करती हैं। इन बीमारियों से विजातीय-द्रव्य जोरा खाता हुआ नीच से उठता है। घड़ और सरक घोल का हिस्सा यानी गरदन रंग होती है इसलिए यह नकाबट उपस्थित करती है। इसलिए गरदन को उसका परिणाम पहिले भोगना पड़ता है।

गले की बीमारियों को जल्द या देर में अच्छा होना विजातीय-द्रव्य की कमी या अधिकता पर निर्भर है। यदि विजातीय-द्रव्य पेटक हुआ तो कुछ वर्ष भी-संग सकत हैं किन्तु सफलता अवश्य मिलती है।

घेंघा—

घेंघे का रोग पहाड़ी स्थानों में और मुख्य मुख्य स्थानों में विशेष रूप से होता है। यह राग उन भारो-भारी यामों के कारण होता है जिसे पहाड़ी अपनी पीठ पर लादकर ले जाते हैं। भारी बोझ उठाने से घेंघे का रोग उत्पन्न हो सकता है किन्तु इसके अन्य कारण भी हैं और ये अत्यन्त आवश्यक हैं। पहाड़ का साफ पानी प्रायः पुरा प्रभाव उत्पन्न करता है। मिट्टी और चट्टानों पर लगातार बहने के कारण यह प्रायः धातुओं को

(सीसा साधा) लेता चलता है, और मनुष्य के शरीर में विकार उत्पन्न करता है। यदि आप थोड़ा पहाड़ी पानी लीजिए और उसे एक घरतन में रख लीजिए तो आप सह में कोई वस्तु बैठी हुई देखेंगे। यह वस्तु पेट के भीतर जाकर विशेष अंग में पेश जाती है और घेंघा उत्पन्न करती है।

उन लोगों को घेंघा नहीं होता जो स्वामाविक भोजन करते हैं और जिनका रहन सहन स्वाभाविक होता है। किन्तु जिनको भोजन स्वाभाविक नहीं है। या जिनका रहन-सहन स्वाभाविक नहीं है उनका विज्ञातीय-शुद्ध ऊपर को जोरा खाकर उठता है और गले में इकट्ठा होता है जिम्हो घेंघा कहते हैं। घेंघा जब बाहर की ओर होता है तो दर्द नहीं होता, हाँ बोम्ब अवरय माहूम होता है और वेधैनी माहूम होती। यह घेंघा खतर नाक भी नहीं होता, किन्तु जब सूजन से फेफड़ों पर असर पड़ता है तो बीमारी भयानक हो जाती है।

यह ख्याल करना भूल है कि ताजा, बर्फीला पानी आरोग्य दायक है। जल में मिश्रित पदार्थों का रहना पानी के भारी होने का काफी प्रमाण है। सूर्य की रोशनी में बहता पानी और मेंह का पानी स्वास्थ्य के लिए सब से अच्छे जल हैं। भारी और ताजे पानी में कोमल वृक्ष या फूल नहीं पनपते। इस पानी का दोष सूर्य की गरमी से ही दूर हो सकता है।

इस बीमारी में सिट्ज बाब बहुत फायदा करते हैं।

१५—आँख और कान की बीमारियाँ

ये दोनों अङ्ग बड़े आवश्यक हैं। प्रायः लोग कहते हैं कि ये बीमारियाँ केवल बाह्य कारणों से उत्पन्न होती हैं। उनको इस बात पर विश्वास नहीं होता कि इन बीमारियों का कारण वास्तव में बड़ा गहरा है। अक्ष चिकित्सा की दृष्टि से ये सब बीमारियाँ भीतर की पुरानी अराबियों से पैदा होती हैं। डिफ-

अल्पायु में ही सर्जर होने लगते हैं। मेरी समझ में जितना स्वास्थ्य हिन्दुस्तान की स्त्रियों का गिरा हुआ है उतना गिरा हुआ स्वास्थ्य कदाचित किसी देश की स्त्रियों का नहीं है।

हिन्दुस्तान के शहरों में रहने वाली स्त्रियों की दशा तो शोचनीय है। ये प्रायः क्षयरोग और प्रसूत की बीमारी से पीड़ित रहती हैं। इसके विरुद्ध गाँव की रहने वाली स्त्रियाँ तब भी बहुत काफी तन्दुरुस्त हैं।

स्त्रियाँ स्वभाव से हा बड़ी लजीजी होती हैं, इसलिए वे अपना रोग किसी से कहती नहीं। स्त्रियों को चाहिये कि वे अपने रोग को न छिपावें और जित्त समय कोई रोग उत्पन्न हो उमी समय उसकी चिकित्सा करें।

पारचात्य देशों में स्त्रियों न जल चिकित्सा को अपनाया है और उससे काफी लाभ उठा रही हैं। अभी हिन्दुस्तान में स्त्रियों का ध्यान जल चिकित्सा की ओर नहीं गया। हमें पूर्ण आशा है कि हमारी बहनें और हमारी मातायें एक बार जल चिकित्सा का अनुभव करेंगी और फिर जीवन में उससे लाभ उठाती रहेंगी।
मासिक धर्म का ठीक-ठीक न जाना —

जिन स्त्रियों को मासिक धर्म ठीक रूप में होता है उनमें बधा पैदा करने की शक्ति वर्तमान है। जब तक उनके गम नहीं रहता तब तक रुधिर का प्रवाह जारी रहता है। इस रुधिर के प्रवाह में न तो कोई पीड़ा होती है और न कोई बेचैनी मालूम होती है। यदि कोई पीड़ा या बेचैनी हो तो समझना चाहिय कि स्त्री के शरीर में विजातीय-द्रव्य मौजूद है।

स्वस्थ स्त्री के मासिक धर्म का सम्यन्व चन्द्रमा से होता है। उसका मासिक धर्म ठीक पूर्णिमा में होना चाहिये और तीन या चार दिन तक जारी रहना चाहिये। यदि स्त्रियों को पूर्णिमा के एक दो दिन पहले या पीछे मासिक धर्म न हो तो यह समझ

लेना चाहिये कि उनके पेड़ में विजातीय-श्रृंग का बोल स्थित है। मासिक धर्म पूर्णिमा से जितना आगे चलकर होगा उतना ही स्त्री के पेट में विकार होगा। यदि स्त्री को दो सप्ताह में या तीन सप्ताह में मासिक धर्म होवे तो ममम्भना चाहिये कि उस स्त्री के पेट में विजातीय-श्रृंग बहुत ही अधिक है।

मासिक धर्म के समय स्त्री और नौजवान लड़की की अधिक देख-रेख करनी चाहिये। इस समय में स्त्री को क्रोध न करना चाहिये और हर प्रकार की उत्तेजना देनेवाली बातों से बचना चाहिये। यही हाल गर्भवती स्त्रियों का भी होता है। उन्हें भी शान्ति होनी चाहिये और हर एक उचित बात से बचना चाहिये क्योंकि इन बातों का असर पेट के बच्चे पर पड़ता है।

ऊपर बतलाया जा चुका है कि विजातीय-श्रृंग से ही मासिक धर्म में व्यतिक्रम पैदा होता है। यदि हम ठंडे स्नान द्वारा और स्वामाबिक भोजन द्वारा उनको पाचन-शक्ति को बढ़ा दें और उनके पेड़ को ठंडा रखें जिसे उनको पाखाना साफ हो सके तो मासिक धर्म ठीक हो सकेगा है। मासिक धर्म के समय में जो रुधिर निकलता है वह स्त्री के शरीर की सफाई करता है किन्तु गर्भवती हो जान पर वही रुधिर गर्भ के बच्चे का पोषण करता है। सबसे नाजुक दिन गर्भवती स्त्री के लिये पूर्णिमा के समीपवाले दिन होते हैं, जिस समय प्रायः स्वस्थ स्त्रियों को मासिक धर्म होता है।

एक गर्भवती स्त्री बी बी ओ चूड़ों से अधिक डरती थी। एक दिन एक चूड़ा उसकी नंगी बांह पर से होकर दीठा। इससे स्त्री इतनी भयभीत हुई कि उसी का उसे रात में स्वप्न भी दिखाई पड़ता था। छः महीने के बाद जब बच्चा पैदा हुआ तो उस बच्चे की मुला पर एक स्थान चूड़े के आकृति का भी था और उसमें चूड़े की तरह बाल भी लगे हुए थे।

एक स्त्री को ऐसा घसा पैदा हुआ जिसका मुँह एक कान में दूसरे कान तक फटा हुआ था। यह पैदा होते ही मर गया। उस स्त्री ने बहुरूपिये को एक समय देखा था जिसका मुँह एक कान से दूसरे कान तक फटा हुआ था। यह विचार गर्म के समय में उसके मस्तिष्क में नाचना रहा और इस वास्ते उसी प्रकार का उसे बच्चा भी पैदा हुआ।

इस प्रकार हम देखते हैं कि विचारों का असर गर्म पर अत्यन्त अधिक पड़ता है। यदि गर्म के समय पर स्त्री दुखी रहती है तो घसा दुखी स्वभाव का पैदा होगा और यदि वह स्त्री प्रसन्न चित्त है तो लड़के का स्वभाव भी प्रसन्न चित्त होगा।

गर्भपात—

गर्भाशय में विजातीय-द्रव्य इकट्ठा हो जाने से गर्भपात होता है। विजातीय-द्रव्य से गर्भाशय में गरमी और दवाव पैदा होती है। इस गरमी और दवाव को गर्भाशय रोक नहीं सकता और इसलिये वह गरमी को निकाल बाहर करता है। जल चिकित्सा से भीतरी दवाव और भीतरी गरमी कम होनी है और विजातीय-द्रव्य निकल जाता है। अतएव फिर गर्भपात होने की शङ्का शेष नहीं रह जाती।

व्यामन—

बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी हैं जो देखने में बड़ी मोटी वाजी होती हैं किन्तु उनके घसा नहीं होता। ये घसा न होने पर आश्चर्य प्रकट करती हैं। यह उनकी भारी भूल है। इनको नहीं मासूम कि उनकी वन्देदानी विजातीय द्रव्य में भर गई है।

कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती हैं जो डाक्टरों को मुलाकर पिपकारी लगवाती हैं या नाना प्रकार का दवायें खाती हैं। हिन्दुस्तान में कुछ स्त्रियाँ बच्चों के लिये देवी और देवताओं की पूजा करती फिरती हैं किन्तु इनमें इनको किसी प्रकार की सहायता नहीं

मिल सकती। मुझे शोक है कि स्त्रियाँ असली उत्पत्ति की ओर न जाकर इतना दुःख उठाती हैं।

एक स्त्री को विवाहित हुए ८ वर्ष हो चुके थे। उसको कोई बच्चा नहीं हुआ था। उसने बहुत-सी औषधियों का सेवन किया किन्तु कोई लाभ न हुआ। वह कूने साहब के पास गई और उसने अपनी दशा बतलाई। कून साहब ने उससे कहा कि यदि तुम दो या तीन हिप और सिद्ध थाय लो, स्वाभाविक भोजन करो और अपना रहन-सहन ठीक रखो तो तुम्हारे बच्चा हो सकता है। उस स्त्री ने कूने साहब के आदेश का पालन किया। परिणाम यह हुआ कि कुछ महीनों में वह गर्भवती हुई और आगे चलकर उसके एक तन्दुरुस्त बालक पैदा हुआ।

स्त्रियों का जखमी होना और दूध का न उतरना—

स्त्रियों के स्तनों में दूध का पैदा होना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि माँ का दूध बच्चे का स्वाभाविक भोजन है किन्तु शोक है कि स्त्रियों की एक अधिक संख्या ऐसी है जो काफी तौर पर अपने बच्चों को दूध नहीं पिला सकती। वास्तव में ऐसी माताओं को बच्चा पैदा करने का कोई अधिकार नहीं है। क्या कभी पशुओं में हम ऐसी बात पाते हैं कि वे अपने बच्चों को दूध नहीं पिलाते हैं? ऐसा कभी देखने में नहीं आता तो मान लीजिए स्त्रियों में हा यह बात क्यों पाई जाती है? कोई न कोई कारण अवश्य होना चाहिए। एक कारण यह होता है कि गर्भवती होने और दूध पिलाने के पहिले स्त्रियों के स्तन बड़े-बड़े हो जाते हैं। जिन स्त्रियों के स्तन बड़े होते हैं वे या तो बच्चे को काफी दूध नहीं पिला सकती या उनके स्तनों के सरो पर धाय हो जाते हैं। स्तनों का बड़ा होना इस बात को प्रकट करता है कि स्त्री का शरीर विजातीय-द्रव्य से भरा हुआ है।

दूसरी ओर हम ऐसी स्त्रियों को भी देखते हैं जिनका तकलीफ के बसा पैदा करती हैं और बिना किसी तकलीफ के बच्चे को दूध पिलाती हैं। उनके स्तन बड़े नहीं होते। इसका कारण यह है कि उनका गरीर विजातीय द्रव्य से भरा रहता है। ठंडे स्नान, स्वामाधिक भोजन, स्टीम बाथ और स्वामाधिक रहन-सहन से स्तनों के जड़म भिट सकते हैं और स्त्रियों के स्तनों में काफी दूध भी पैदा हो सकता है।

एक स्त्री के स्तनों में सूजन पैदा हुई। उसके घराने के डाक्टर न नरतर देने की सलाह दी किन्तु उसने नरतर लेने में अस्वीकार कर दिया। अन्त में वह कूने साहय के पास गई और जल चिकित्सा करने की प्रार्थना की। कूने साहय ने रात में आध गन्टे के पार सिद्ध्य बाथ लेने को कहा। दूसरे दिन उसको आराम मिला। कुछ और दिनों के पश्चात् उसका सारा दर्द दूर गया और वह पूर्ण स्वस्थ हो गई।

प्रसूत का ज्वर—

हर साल हजारों स्त्रियाँ इस ज्वर की शिकार होती हैं। इस रोग के प्रकट होने से यह जाहिर होता है कि स्त्री का शरीर विजातीय-द्रव्य से भरा हुआ है। जब शरीर में विजातीय-द्रव्य उत्पन्न खाते लगता है तो ज्वर उत्पन्न होता है। अतएव उन्हीं स्त्रियों को प्रसूत का ज्वर होता है जिनके पेट में बच्चा पैदा होने के बाद विजातीय-द्रव्य काफी सादाश में रोप रह जाता है। अतएव यदि हम चाहते हैं कि स्त्रियों को प्रसूत ज्वर न हो तो सिद्ध्य बाथ से उनके आन्तरिक विजातीय-द्रव्य को निकाल बाहर करना चाहिए।

सुखपूयक बसा पैदा करने के अनन्तर एक ग्री को फठिन प्रसूत ज्वर हुआ। दाई न गरम पट्टियों का प्रयोग किया। किन्तु उनसे कोई लाभ न हुआ। उसको इस बात का ज्ञान ही न था

कि स्त्री के शरीर के भीतर विजातीय-द्रव्य के समावेश से गरमी उत्पन्न हुई है और वह गरमी केवल ठंडक पहुँचाने से ही शांति हो सकती है। वह स्त्री कूने साहब के पास गई और जल-चिकित्सा करने की प्रार्थना की। कूने साहब ने उसे ३ सिट्ज बाथ ५ से ३० मिनट तक के लेने का आदेश किया। १८ घंटे में सुधार कम हो गया और एक सप्ताह में वह बिलकुल चंगी हो गई। इन रतानों से उसका स्वास्थ्य भी पहले से अच्छा हो गया।

इसी प्रकार एक दूसरी स्त्री को भी बच्चा जनने के परचास प्रसूत स्वर हुआ। बड़े बड़े डाक्टरों ने उनकी औषधि की किंतु कोई लाभ न हुआ। डाक्टरों के एक सप्ताह के इलाज से उस स्त्री को सन्निपात हो गया। इसके पश्चात् लोगों ने तार देकर कूने साहब को बुलवाया। कूने साहब ने एक-एक घंटे के सिट्ज बाथ दिये जिससे स्त्री का सन्निपात चला गया और वह बात चीत करने लगी। उसने कुछ दिन तक जल चिकित्सा जारी रखी और उसके बाद वह बिलकुल चंगी हो गई।

बिना दर्द के गर्भवती स्त्री का बच्चा पैदा करना—

यदि हम जंगल में घूमनेवाले पशुओं की तरफ ध्यान दें जिनके शरीर आधुनिक सभ्यता से विकृत नहीं हो गये हैं तो हम देखेंगे कि ये पशु जब बच्चा पैदा करते हैं तो उनको किसी की सहायता की आवश्यकता नहीं पड़ती और न ये पशु हमारे घर की स्त्रियों की तरह एक स्थान में करीब एक महीने पड़े रहते हैं। उनको बच्चा पैदा होने को होता है तो वे पहले से किसी बात की चिन्ता भी नहीं करते।

माय ऐसा देखा गया है कि बच्चा पैदा करते ही वे अपने रोग का काम करने लग जाते हैं। एक हरिणी थी, वह अब दो बच्चों को पैदा कर रही थी कि इतने में एक शिकारी आ धमका। वह भाग गई किन्तु गोली से मारी गई। जॉबने पर

मालूम हुआ कि उसके पेट में एक बच्चा और था। पेट काट कर बच्चा निकाला गया और वह जीवित निकला।

किंतु स्त्रियों को बिना कष्ट के बच्चा नहीं होता। ऐसी कोई स्त्री देखने में नहीं आती जिम्मी सहायता के लिये एक दाई व धुलान की आवश्यकता न पड़े। वास्तव में यथा प्राकृतिक ढंग की जगह अप्राकृतिक ढंग से पैदा होता है और अपनी जान बचान के लिये स्त्री को बिस्तरे पर बहुत समय तक पड़ा रहना पड़ता है।

प्रकृति व विरुद्ध काम करने से इन दशाओं का गहरा कागज अग्रह होगा। यह दशाएँ वास्तव में प्राकृतिक नियमों के तोड़ने से उत्पन्न होता है। मनुष्य शरीर के अप्राकृतिक क्रम में हाथ डालकर प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करता है और इसी वास्तविक नाना प्रकार की आपत्तियों का सामना करना पड़ता है।

तो फिर यदि मनुष्य प्राणी बरबादी के समीप आ जाय तो इसमें आश्चर्य को कीन सी बात है। जब मनुष्य प्रकृति के रान्त न अलग होन लगा तो उसका शरीर विजातीय-द्रव्य में भर गया और फिर उसके कारण उसमें नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न हुईं। हम लोगों ने धैर्य को अपने हाथ में गँवा दिया। हमारा बना-बनाया स्वास्थ्य प्रकृति के नियमों के उल्लंघन से बिगड़ गया।

बालक उम्मी हालत में स्थित हो सकता है जब की उसका पिता विजातीय-द्रव्य में खाली हो। प्रकृति पेट के बच्चे का पापण माता-पिता के स्वच्छ म स्वच्छ परमाणुओं में करती है किन्तु पैतृक विजातीय-द्रव्य का असर बालक पर पड़ता ही है और इसलिये वह रोगी दशा में संसार में जन्म लेता है। अब यदि अस्वाभाविक भोजन और रहन-सहन से विजातीय द्रव्य और भी पड़ता गया तो उसके सब अंग कमजोर पड़ जायेंगे और

यथा जय बढा होगा तो उसमें भी सब पैष्टक बीमारियाँ उत्पन्न हो आयँगी अतएव यदि विजातीय-शून्य शरीर से निकाल दिया जाय तो बच्चा अत्यन्त स्वस्थ हो सकता है ।

यही बात स्त्री के सम्बन्ध में भी कही जा सकती है । यदि स्त्री सङ्कपन से स्वाभाविक ढंग से रहे और वह एक ऐसे पुरुष के साथ ब्याही जाय जो स्वाभाविक ढंग से रहता हो तो इसमें कोई शक नहीं कि उस स्त्री को बच्चा उत्पन्न करने में कुछ भी दर्द न होगा और उसकी आन आजकल की स्त्रियों की तरह खतरे में न पड़ेगी ।

प्रकृति में हम यह बात कभी नहीं पाते कि कोई भी पशु बच्चा पैदा करने के बाद बदमूरत हो जाता हो किन्तु मनुष्य प्राणी में चेहरे का भद्दा हो जाना बहुत देखने में आता है । जब स्त्री बच्चा पैदा करती है तो उसका चेहरा एक दम पीला पड़ जाता है । ऐसा मामूली होता है जैसे उसने एक मास का उपवास किया हो ।

मनुष्य प्राणी को छोड़कर प्रकृति में हम कभी नहीं देखते कि गर्भवती होने पर भोग की इच्छा उसमें हो । इसके विरुद्ध वह भोग के लिये एक दम अस्वीकार करेगी । वास्तव में भोग का ध्येय केवल प्रसन्नता ही नहीं है बल्कि गमाधान है । मैथुन के समय इस हालत में रून का बहाव अनन्तन्द्रिय की तरफ होता है और वह पेट के बच्चे को भारी हानि पहुँचाता है । इस मैथुन से स्त्री के स्वास्थ्य पर भी बड़ा घात पहुँचता है, क्योंकि प्रकृति गर्भाशय को हरएक हानिकारक वस्तु से बचाये रहना चाहती है । यदि प्रकृति के इस नियम का उल्लङ्घन किया गया और गर्भ की हालत में भोग किया गया तो स्त्रियों को नाना प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ता है ।

गम के दिनों में जो गर्भवती स्त्रियों को पीड़ा होती है व

वास्तव में प्रकृति के इस नियम के उल्लङ्घन का परिणाम है। स्त्री को प्रातःकाल के होती है, उसका जी मिचलाता है, दौत में पीड़ा होती है, ज्वर रहता है, उदासी रहती है। शरीर में मुर मुराहट पैदा होती है, और नाना प्रकार की बीजों के खान का उसका जी चाहता है। कुछ दशाओं में यह दशायें पैदा क विजातीय-द्रव्य से भी गतन हो सकती हैं। किसान लोग इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि जब पशुओं की कामेच्छा अधिक बढ़ जाती है तो उनमें नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। यही हालत मनुष्य की भी है। मनुष्य-माछी जब आवश्यकता से अधिक मैथुन करने लगता है तो उसको कृप रोग विशेष रूप से होता है।

स्वस्थ मनुष्य की भोगेच्छा रोगी मनुष्यों की भोगेच्छा से भिन्न होती है। वे तमाम गन्ध विचारों से अलग रहते हैं और कबल सन्तान उत्पत्ति के लिये भोग करते हैं। न तो मनुष्य के लिये आवश्यक ही होना चाहिये और न बहुत समय व्यतीत हो जान पर उसे अभीर होना चाहिये। स्वस्थ मनुष्य स्वाभाविक भोजन और स्वाभाविक रहन सहन से अपना इन्द्रियों के अपने बरा में रखता है। जो लाग बलावारी रहते हैं वे हमरा स्वस्थ और सुखी रहन हैं।

हर जगह हम यह सुनते हैं कि अमुक स्त्री का गर्भपात हुआ और अमुक स्त्री को समय से पहिले पच्चा उत्पन्न हुआ। कहीं अमुक बच्चे के हाथ नहीं और कहीं अमुक बच्चे का सर बड़ा होता है। यह सब क्यों होता है? वास्तव में इसका कारण विजातीय-द्रव्य है जो माता के शरीर में रहता है और बच्चे में भी आ जाता है।

जो बच्चा गर्भ में रहता है वह अपने स्थान से माता के विजातीय-द्रव्य के कारण या गर्भ के समय भोग के कारण दृढ

जाता है। विजातीय द्रव्य के कारण स्त्री की जननेन्द्रिय अथ संकुचित हो जाती है तो उसे अधिक पीड़ा का सामना करना पड़ता है। यदि कहीं बच्चे में भी विजातीय-द्रव्य उतर आया तो वह एक बड़ा सर लेकर पैदा होता है। इस बड़े सर के कारण भी बच्चा पैदा होने के समय माता को बड़ा कष्ट होता है। स्त्री के जननेन्द्रिय के रंग-रंग में इतना विजातीय द्रव्य भर जाता है कि वहाँ की सब रंगें कठोर हो जाती हैं और लच नहीं सकती। परिणाम यह होता है कि बच्चा पैदा होने के समय जब उन नसों को फैलाना चाहिये तो वह अपनी जगह पर नसों की स्थिति बनी रहती हैं। जिससे स्त्री को बड़ा कष्ट होता है।

तो फिर यदि विजातीय-द्रव्य रहते हुये बच्चा उत्पन्न करने में स्त्रियों को कष्ट हो तो इसमें कौन सी आश्चर्य की बात है। वास्तव में स्वस्थ स्त्री को पादा का सर बिलकुल होना ही न चाहिये। जिस स्त्री को बच्चा होने में अधिक कष्ट होता है उसका अन्नरात्मा उसको बता देता है कि मैंने न माकूम कितनी बार प्रकृति के नियमों का उल्लंघन किया है और उसी का मैं यह फल भोग रही हूँ।

मनुष्य जाति विरकाल से गिरती जा रही है और इसलिए जो तकलाफ़ बच्चा पैदा होने के समय स्त्री का होती है उसे कोइ रोक नहीं सकता। कूने साह्य की राय है कि स्त्री को प्रकृति पर छोड़ देना चाहिये। प्रकृति से बढ़कर स्त्री की सहायता और कोई दूसरा डाक्टर नहीं कर सकता। जब प्रसूत पीड़ा हो तो प्रसूत पीड़ा को शान्त करने के लिए मिट्टा घाय और पेद पर मिट्टा की पट्टी से बड़कर और कोई आरोग्य औषधि नहीं है। मिट्टी की पट्टी घण्टे या दो घंटे में बदल देना चाहिए और उसके ऊपर ऊन का कपड़ा आबना चाहिये। इससे बच्चा बहुत जल्द हो सकता है।

जल्द बाजी से डाक्टरों को बुला कर चीख फाड़ कराने के कारण हजारों स्त्रियों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। यदि डाक्टरों को न बुला कर स्त्रियाँ प्रकृति की शरण जाँय तो उनका जीवन अत्यन्त सुखमय हो सकता है। यदि बिना यंत्र की सहायता से स्त्री को बच्चा नहीं पैदा होता तो इसमें दोष स्त्री का है क्योंकि जिस समय में वह गर्भवती होती है उसी समय में वह बिना कष्ट के बच्चा पैदा करने का प्रयत्न करने लगती है, किन्तु अंत में उसे सफलता नहीं होती। स्वाभाविक भोजन और सिट्ज बाथ ये ही दो ऐस शस्त्र हैं जिनके लगातार प्रयोग में सुगमता से संतान उत्पन्न हो सकती है। सिट्ज बाथ एक ऐसा स्नान है जिसकी प्रशंसा जितनी की जाय उतनी कम है, इसके गुण अनेक हैं और फूले साहस के ईजाद के किये हुए स्नानों में बड़ा महत्त्व रखता है।

अतएव जिन स्त्रियों को स्थिर संतान उत्पन्न करना है उन को स्नान और स्वाभाविक भोजन द्वारा अपने शरीर को विजातीय-द्रव्य से पहले से ही शुद्ध कर लेना चाहिये।

एक स्त्री थी जिसको बहुत समय से गठिया का रोग हो गया था। उसके पैरों में विजातीय-द्रव्य अधिक संचित था। वह पाँच बच्चों को जन्म दे चुकी थी और हर बच्चे के जन्म के समय उसको कठिनाई का सामना करना पड़ा था। दो तीन रोज पीड़ा होने के बाद तब कहीं बच्चा पैदा होता था। जब छठा बच्चा गम में आया तो यह बुने साहस में मिली और उनकी मम्मति में वह प्रति दिन कभी दो कभी तीन सिट्ज बाथ लेन लगी। परिणाम इसका यह हुआ कि छठा बच्चा पड़ी आसानी में उत्पन्न हुआ और उसको पीड़ा नहीं हुई।

बच्चा उत्पन्न होने के पीछे का प्रयत्न—

यह बताया या जा चुका है पशु जब बच्चा पैदा करता है

तो वह उसी रोज़ में इधर उधर घूमने लगता है। एक मनुष्य प्राणी ही ऐसा है जिसे सौरी से बाहर निकलने में कई दिन लगते हैं। पहले नौ दिन का समय रक्खा गया था और अब डाक्टर लोग बारह दिन तक रहने की सम्मति देते हैं। हिन्दु स्नान के घरों की स्त्रियाँ फराष-करीब एक महीना ले लेती हैं।

सौरी के भीतर बहुत दिन तक रहने से स्वास्थ्य को भारी धक्का पहुँचता है। शरीर के न हिलने-डुलने के कारण पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और स्त्रियों को मास कमजोर रहता है। साथ ही इसके अग्र तक गर्भाशय ठीक न हो जाय तक तक सौरी से बाहर निकलना भी हानिकारक है। अतएव सौरी के भीतर जितने समय की जरूरत हो उतने ही समय तक कम से कम रहना चाहिये।

छूने साहब ने एक बहुत ही सरल उपाय निकाला है जिसके अनुसार चलने से स्त्री जल्द में जल्द सौरी से निकल सकती है। वह यह है। स्त्री क्योंही पेशा कर सके त्योंही जितना वह आवश्यक समझे उतने ही समय तक आराम करे। अगर वह सो जाय तो और भी अच्छा है। तब उसे ७३° से ७७° फैरेनहाइट पानी में सिट्स बाथ लेना चाहिये। स्नान के बाद पेड़ों में एक छिद्रदार सन की पट्टी बाँधना चाहिये। इस तरीके के भीतर के कोठों को काफी सहायता मिलती है और स्त्री में शक्ति आती है। अगर स्त्री की तबियत न भरे तो चीन-चार रोज़ बाद पट्टी बाँधना चाहिये और उसे सीन या चार सप्ताह तक बराबर बाँधना चाहिये। यदि और कोई आपत्ति न पैदा हो तो पट्टी का बाँधना काफी है किन्तु स्त्री को स्वर मालूम हो तो सिट्ज बाथ लेते रहना चाहिये और मिट्टी की पट्टी बाँधना चाहिये। इससे सुखार दूर हो जायगा और शरीर में शक्ति आवेगी।

१७—फुटकर बीमारियाँ

फोड़ा—जब किसी स्थान पर फोड़ा निकलने को होता है तो वहाँ पर सूजन पैदा होती है और वह स्थान लाल साह हो जाता है। तत्पश्चात् जब वह पकता है तो उसमें मवाद आ जाती है। प्रारम्भ में ठंडे पानी की पट्टी या मिट्टी का पैड देना चाहिये, और पीछे केवल ठंडे पानी की पट्टी साथ साथ हिपबाथ और सिट्जबाथ लेना चाहिये। खाने पीने का परहेज भी अत्यन्त आवश्यक है।

शीतला या चेचक—यह एक भयानक और घृत की बीमारी है। इसमें पहले आँका देकर घुस्कार आता है और फिर शरीर भर में दर्द हाता है। पङ्क कमर और मुजदण्ड में विशेषरूप से बर्ध होता है।

यदि पास्याना साफ न होता हो तो सबसे पहले पास्याना होन का प्रबन्ध करना चाहिये यानी पङ्क में मिट्टी की पट्टी बाँधना चाहिये और एनीमा लेना चाहिए। इनके पश्चात् हिपबाथ और सिट्जबाथ लेना चाहिए। चेचक के रोगी को प्यास अधिक लगता है। इसलिए जब वह पानी माँग तो ठंडा पानी परापर पिलाते रहना चाहिये। भोजन का नियम पूरा रखना चाहिये। यदि चार-पाँच रोज तक केवल पानी ही दिया जाय तो और भी अच्छा हो। जब दाने मुग़दान लगे और रोगी को मूत्र लगे तो केवल फल या मोटे आटे की रोटी या फल देना चाहिये। जब दाने बिल्कुल सूख जायें सब तसे भर पेट भोजन देना चाहिए।

भगदर—भगदर की बीमारी कब्ज से पैदा होती है या जब मलद्वार में किसी प्रकार चोट लग जाती है तो उसके पहरी भाग में भगदर हो जाता है। प्रसून-यकित्सा में बाहरी और भीतरी

भगंदर चिकित्सा एक ही है। इस बीमारी में एक सिट्जबाथ और एक हिपबाथ लेना चाहिये और कभी २ बीच में भगंदर के स्थान पर स्टीम बाथ। गुदा के द्वार में कीचड़ का लेप करना चाहिये। ठण्डे पानी के स्नान और कीचड़ के बैथेज से भगंदर बहुत जल्द अच्छा होता है।

सप्ताह—(Eozoma) यह बीमारी अधिक मोजन करने से होती है। अथवा यह बीमारी उन लोगों को होती है जो अधिक परिश्रम करते हैं और जिनका जीवन अनियमित होता है। पाद में गीले कपड़े या कीचड़ का बैथेज बाँधना चाहिये और हिपबाथ और सिट्जबाथ लेना चाहिये। सप्ताह में दो बार जखमी स्थान पर स्टीमबाथ और सनबाथ लेना चाहिये। पथ्य पर भी विशेष ध्यान देना चाहिये।

दाद—यह बीमारी बहुतायत देखने में आती है। बहुत कम ऐसे पुरुष मिलेंगे जिनको दाद न हुआ हो। इस बीमारी में दाद के ऊपर मिट्टी का बैथेज बाँधना चाहिए। और हिपबाथ और सिट्जबाथ लेना चाहिये। सप्ताह में दो दिन स्थानिक स्टीम बाथ लेना चाहिए। मोजन हलका करना चाहिए।

जीम के झूलने—पेट में मल के संचित होने से यह बीमारी पैदा होती है। इसमें हिपबाथ और सारे शरीर स्नान के विशेष लाभकारी हैं। साफ मिट्टी से दाँत रगड़ना चाहिए और दिन भर में दस पन्द्रह बार ठण्डे पानी से कुत्सा करना चाहिए। पड़ में ठण्डे पानी का प्रयोग या मिट्टी की पट्टी से दस्त बहुत जल्द होता है।

मसूड़ा फूलना—मुँह के भीतर खूब स्टीम बाथ लेना चाहिए। सिट्जबाथ और हिपबाथ लेना चाहिए। बलुही मिट्टी

मे ग्युष ग्रीत मलना चाहिए । जहाँ दर्द हो वहाँ मिट्टी का लेप करना चाहिए ।

पित्ती का उखलना—इसमें शरीर भर में लाल २ चकटा पद आते हैं और ग्युष खुल गी पैदा होनी है । शरीर भर में मिट्टी का लेप करना चाहिए और हिपबाय और सिट्जबाय लना चाहिए । भाजन हलका करना चाहिए ।

पोते का बढ़ना—यह बीमारी कब्ज से पैदा होती है अतः एव पेड़ू में मिट्टी की पट्टी बाँधना चाहिए । इसके परचाग हिप बाय और मिट्जबाय लना चाहिए । सप्ताह में दो बार स्था निक स्टीम बाय लना चाहिए । गत को गीला कपड़ा और उसके ऊपर ऊनी कपड़ा बाँध कर सोना चाहिए ।

१८—छुई कून द्वारा अच्छे किये हुए रागी

आरोग्यता विषयक रिपोर्ट तथा धन्यवाद के पत्र

अल-बिकिस्ता कितनी लाभदायक है और इसके द्वारा कितने निराश रोगियों को भी आरोग्य लाभ हुआ है इसे दिखलाने के लिए यहाँ पर कुछ थोड़ी सी आरोग्यता सम्बन्धी रिपोर्टें तथा धन्यवाद के पत्र जो कूने साहब के पास आये थे, प्रकाशित किए जाते हैं । इन पत्रों और रिपोर्टों में से अधिकतर बिना सॉर ही भेज गए हैं । इन पत्रों के प्रकाशन का आशय यह है कि संसार दूमे कि अल-बिकिस्ता कितनी लाभदायक है, और उससे लाभ उठाये ।

नरवस डबिलिटी (पट्टों की कमजोरी), नौद न आना

अंतर्दियों का जनन, जिगर का पथरी

मिसेज आर 'R' को Nervous Debility (पुट्टों की कमजोरी) हो गई थी । उन्हें रात-रात भर नींद न आती थी । अंतों में सकल जलम रहा करता था । भूख नहीं लगती थी और

जिगर की पथरी के कारण जिगर में पीड़ा होती थी। औपधियों और पिचकारी के बगैर उन्हें पालाना नहीं होता था। प्रति मास उनका पेट बढ़ता गया और धीरे-धीरे उनकी दशा बिगड़ती गई।

ऐसी शोकमय दशा में उन्होंने मेरी सहायता चाही। मैंने अपनी चिकित्सा रीति के अनुसार उन्हें दो से पाँच तक नित्य फ्रिक्शन बाथ, (friction baths) सप्ताह में एक दो स्टीम बाथ और मांस रहित भोजन दिया। पहले ही सप्ताह में उन्हें कुछ लाभ हुआ। दूसरे सप्ताह में उन्हें नींद भी आई, भूख भी खुली और पालाना भी ठीक हुआ। तीसरे सप्ताह में पट्टों को खराबी दूर हो गई। चौथे सप्ताह में उनका पेट अपनी ठीक हालत पर आ गया। पाँच सप्ताह के पश्चात् जिगर की पथरियाँ खुलने लगीं। सातवें सप्ताह में रोगी भली भौंति निरोग हो गया।

फेफड़े की ज्वलन, ठंडे पैर, आमाशय की व्याधि, जिगर के राग और फैरिगस की ज्वलन।

Mr H of L. ने जिनके फेफड़े में ज्वलन थी, पैर ठंडे रहते थे, जिगर का रोग था और फैरिगस को ज्वलन थी, मेरी चिकित्सा का प्रारम्भ २७ वर्ष की आयु में प्रारम्भ किया। उनकी चिकित्सा करते समय पहले फ्रिक्शन द्विप बाथ पर फिर फ्रिक्शन सिट्ज बाथ पर अधिक ध्यान दिया गया। अनुसोजक भोजन दिया गया। फल यह हुआ कि दूसरे ही दिन पाचन शक्ति में आराम होने लगा। इसके पश्चात् धीरे-धीरे सभी रोगों में बराबर आराम होता रहा और तीन सप्ताह के पश्चात् उसके सारे रोग नष्ट हो गए। रोगी को यह देख कर बड़ा आश्चर्य हुआ कि उसके पैर बिना किसी अन्य दवा के राग उत्पन्न होने के पहिले ही की भौंति गरम रहने लगे।

कमलघायु, दुर्बलता, कई प्रकार की शिंषीदा

लिपजिग निवासिनी मिसेज एल की युवती कन्या को कमलघायु का रोग हो गया था। जिससे उनके तिर में पीड़ा रहा करती थी। कमजोरी के साथ ही आलस्य रहता था। काम करने को जी न चाहता था। धीर-धीर उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। अन्तिम पीली पड़ गई और धीरे धीरे शरीर के सभी अंग पील होते गये। ऐसा जान पड़ता था कि वह अब से पीड़ित है। मैंने उसे अनुसृजक भोजन देना प्रारम्भ किया और तीन प्रिक्शन बाथ मर्चे हुए मादरे को निकालने के लिए दिया। दो ही सप्ताह में कमलघायु पूर्ण रीति से आती रही।

लु जेपन, लिंगदापन—

१२ वर्ष की आयु का पमनाल जेह नामी बालक कई सर्दी के कारण और आंसी आन के कारण लु जेपन के रोग का शिकार हो गया। बहुत से वैद्यों ने अघ्राकृतिक चिकित्सा करके उसके रोग को ऐसा खराब कर दिया कि उसका पून्हा कड़ा हो गया और वह लगभग लिंगदा हो गया। उसकी दाहिनी टाँग काई की अपेक्षा पतली और छोटी हो गई। मैंने उसे प्रिक्शन बाथ दिए और अनुसृजक भोजन का भक्षण कराया। शीघ्र ही उसे लाभ हुआ। केवल १४ दिन में ही यह थाका बहुत बलान योग्य हो गया। एक महीन में उसका पून्हा स्नि मुलायम हो गया और लु जेपन के मार्ग बिन्दु जात रहे। ६ महीन में उसके शानों पर जो पट-पड़ गए थे बिलकुल ठीक वशा में आ गये।

सर्वाङ्ग दुर्बलता, कमर पीड़ा, खून की कमी, ठंढे हाथ पाँव

I स्थान के निकट W निवासिनी मिसेज E बहुत से रोगों में ग्रस्त और गम्भीर थी। उनके शरीर में खून की कमी कमर में पीड़ा रहती थी और हाथ पाँव ठंढे रहते थे।

डाक्टरों की दवा से कुछ भी लाभ न होने पर उन्होंने मेरी शरण ली। मैंने उन्हें प्रतिदिन एक हिप बाथ, दो फिक्शन सिट्रज बाथ और उत्पश्चात् धूप में सापना बतलाया। भोजन सादा और अमुसोसक करने की सलाह दी। छ' महीने के परचात् वह मेरे पास फिर आई। उस समय वे मलीभाँति स्वस्थ थीं। एक मास पूर्व उन्हें बालक उत्पन्न हुआ था। इस बार पहिले की भाँति पुत्र प्रसव में भी उन्हें अधिक पीडा न हुई थी। बालक छुट्ट पुट्ट और आरोग्य था। वह न्यून दूध पीता था।

गिस्टो का कोड़ा—

ए नामवाली एक नव वर्ष की कन्या की गर्दन में बार्ड और एक गिल्टी निकल आई। थोड़े ही दिनों में वह बढ़कर एक बड़े बड़े के समान हो गई। मैंने उसे रोज, आध आध घंटे के परचात् हिप और सिट्रज बाथ लेने को कहा। सप्ताह में दो बार स्टीम बाथ भी लेने को कहा। साथ ही उचित आहार का प्रयोग बतलाया। तीन सप्ताह के परचात् उसे स्टीम बाथ अरु चिकर हो गया। उसका सिर छोड़े के फारण एक ओर को मुक गया था और वह उसे हिला-डुल्ला न सकती थी। अन्तु, स्टीम बाथ के स्थान पर वर्द्धरु करने योग्य गर्म जल की गरियों का प्रयोग किया गया। ऐसा करने से कुछ दिनों में दो छोटे-छोटे छिद्र मटर के दाने के समान प्रकट हुए और उनमें से पीव निकली। शीघ्र ही फेड़ा घटने लगा और एक महीने में लड़की स्कूल जाने योग्य हो गई। पाँच सप्ताह में उसे रोग का बिन्दा भी शाय न रहा। वह सरलता पूर्वक अपनी गर्दन को इधर-उधर हिला सकती थी।

स्तन व नाक का सतर्जन

रोडेंटिस के रहनेवाले एक बसाई की श्री Mrs B. के स्तन और नाक में रोग हो गया था। जब डाक्टरों से उसे कुछ भी

कमलवायु, दुर्बलता, कई प्रकार की शिरपीड़ा

लिपजिग निषासिनी मिसेज एल की युवती कन्या का कमलवायु का रोग हो गया था। जिससे उनके सिर में पीड़ा रहा करती थी। कमजोरी के साथ ही आलस्य रहता था। काम करने को जी न चाहता था। धीरे-धीरे उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। आखिरी पीली पड़ गई और धीरे धीरे शरीर के सभी अंग पीले होते गये। ऐसा जान पड़ता था कि वह उबर से पीड़ित है। मैंने उसे अनुत्तेजक भोजन देना प्रारम्भ किया और तीन मिक्शन बाथ सड़े हुए मादे को निकालन के लिए दिया। दो हफ्ता समाप्त में कमलवायु पूर्ण रीति से जाती रही।

लु ज़ापन, लैंगड़ापन—

१० वर्ष की आयु का एसबाल जेड नामी बालक कई सर्दी के कारण और खासी आने के कारण लु ज़ापन के रोग का शिकार हो गया। बहुत से वैद्यों ने अप्रकृतिक चिकित्सा करके उसके रोग को ऐसा खराब कर दिया कि उसका बूढ़ा पड़ा हो गया और यह लगभग लैंगड़ा हो गया। उसकी दाहिनी टाँग बाई की अपक्षा पतली और छोटी हो गई। मैंने उस मिक्शन बाथ दिए और अनुत्तेजक भोजन का मखन कराया। शीघ्र ही उसे लाभ हुआ। केवल १५ दिन में ही यह बाई बहुत पलन योग्य हो गया। एक महीने में उसका पूर्या किर मुलायम हो गया और लु ज़ापन के सारे चिन्ह जाते रहे। ६ महीने में उसके दाढ़ों पर जा घट-बढ़ गए थे बिलकुल ठीक दशा में आ गये।

सर्वाङ्ग दुर्बलता, कमर पीड़ा, खून की कमी, ठंड हाथ पाँव

एस्थान के निकट W निषासिनी मिसेज E बहुत से रोगों में ग्रस्त और गर्भवती थी। उसके शरीर में खून की कमी थी, कमर में पीड़ा रहती थी और हाथ पाँव ठंड रहते थे।

डाक्टरों की दवा से कुछ भी लाभ न होने पर उन्होंने मेरी शरण ली। मैंने उन्हें प्रतिदिन एक हिप बाथ, दो फिक्शन सिट्ज बाथ और छत्तरचात् घूप में स्नापना बतलाया। भोजन सादा और अनुसोजक करने का सलाह दी। छ महीने के पश्चात् वह मेरे पास फिर आई। उस समय वे भलीभाँति स्वस्थ थीं। एक मास पूर्व उन्हें बालक उत्पन्न हुआ था। इस बार पहिले की भाँति पुत्र प्रसव में भी उन्हें अधिक पीड़ा न हुई थी। बालक दृष्ट पुष्ट और आरोग्य था। वह ग्लूब दूध पीता था।

गिल्टी का कोड़ा—

ए नामवाली एक नव बच्चे की फन्वा की गर्दन में बाई ओर एक गिल्टी निकल आई। थोड़े ही दिनों में वह बढ़कर एक बड़े बड़े के समान हो गई। मैंने उसे रोज, आध-आध घंटे के पश्चात् हिप और सिट्ज बाथ लेने को कहा। सप्ताह में दो बार स्टीम बाथ भी लेने को कहा। साथ ही उचित आहार का प्रयोग बतलाया। तीन सप्ताह के पश्चात् उसे स्टीम बाथ अधिक हो गया। उसका सिर फोड़े के कारण एक ओर को झुक गया था और वह इसे हिला-हुला न सकती थी। अन्तु, स्टीम बाथ के स्थान पर बर्षाश करने योग्य गर्म जल की गरियों का प्रयोग किया गया। ऐसा करने से कुछ दिनों में दो छोटे-छोटे छिद्र मदर के दाने के समान प्रकट हुए और उनमें से पीब निकली। शीघ्र ही फोड़ा बटन लगा और एक महीने में लड़की स्वस्थ जाने योग्य हो गई। पाँच सप्ताह में उसे रोग का चिन्ह भी शेष न रहा। वह सरलता पूर्वक अपनी गर्दन को इधर-उधर हिला सकती थी।

स्तन व नाक का सतर्न

रोडेंटिस के रहनेवाले एक बच्चा श्री Mrs B. के स्तन और नाक में रोग हो गया था। जब डाक्टरों से उसे कुछ भी

कमलवायु, दुर्बलता, कई प्रकार की शिश्नपीड़ा

लिपजिग निषासिनी मिसेज एल की युवती कन्या को कमलवायु का रोग हो गया था। जिससे उनके स्तिर में पीड़ा रहा करती थी। कमजोरी के साथ ही आलस्य रहता था। काम करने को जी न चाहता था। धीरे-धीरे उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। आँखें पीली पड़ गईं और धीरे-धीरे शरीर के सभी अंग पीले होते गये। ऐसा जान पड़ता था कि वह स्तर में पीड़ित है। मैंने उस अनुचित जफ भोजन देना प्रारम्भ किया और तीन फ्रिक्शन बाथ मई हुए माई को निकालन के लिए दिया। दो ही महीने में कमलवायु पूर्ण रीति से जाती रही।

लु जापन, लिंगदापन—

१० वर्ष की आयु का एसवाल जह नामी राजकु कई सर्दी के कारण और ग्रांसी आन के कारण लु जापन के रोग का शिकार हो गया। बहुत स पैरों १ अप्राकृतिक गिरिमा करके उसका रोग को ऐसा म्मराय कर दिया कि उसका बूझा गया हो गया और वह लगभग लिंगदा हो गया। उसकी शक्ति टूट गई की अपेक्षा पतली और छोटी हो गई। मैंने उस फ्रिक्शन बाथ दिए और अनुचित जफ भोजन का भजन कराया। शीघ्र ही उस लाभ हुआ। केवल १५ दिन में ही वह थाड़ा बहुत चलन योग्य हो गया। एक महीने में उसका बूझा स्तिर मुलायम हो गया और लु जापन के मार बिन्दु जाने रह। ६ महीने में उसके दाँतों पर जो घट-बढ़ गए थे विलुप्त होकर बरा में आ गये।

सर्वाङ्ग दुर्बलता, कमर पीड़ा, खुन की कमी, टंड हाथ और

F स्थान के निकट १५ निषासिनी मिसेज E बहुत से रोगों में प्रसू और गर्भवती थी। उनके शरीर में ग्लू की कमी थी, कमर में पीड़ा रहती थी और हाथ पाँव ठंडे रहते थे।

डाक्टरों की दवा से कुछ भी लाभ न होने पर उन्होंने मेरी शरण ली। मैंने उन्हें प्रतिदिन एक हिप बाय, दो फ्रिक्शन सिट्रज बाय और उत्पश्चात् धूप में स्नाना बतलाया। भोजन सादा और अनुपशेक करने की सलाह दी। छः महीने के परचात् वह मेरे पास फिर आई। उस समय वे मलीमाँति स्वस्थ थीं। एक मास पूर्व उन्हें बालक उत्पन्न हुआ था। इस बार पहिले की माँति पुत्र प्रसव में भी उन्हें अधिक पीड़ा न हुई थी। बालक दृष्ट पुष्ट और आरोग्य था। वह ग्धूप दूध पीता था।

पिन्टो का कोड़ा—

ए नामवाली एक नव वर्ष की कन्या की गर्दन में बाई ओर एक गिस्ती निकल आई। थोड़े ही दिनों में वह बढ़कर एक बड़े अंडे के समान हो गई। मैंने उसे रोज, आध आध घंटे के परचात् हिप और सिट्रज बाय लेने को कहा। सप्ताह में दो बार स्टीम बाय भी लेने को कहा। साथ ही उचित आहार का प्रयोग बतलाया। तीन सप्ताह के परचात् उसे स्टीम बाय अरुचिकर हो गया। उसका सिर फोड़े के कारण एक ओर को झुक गया था और वह उसे दिला-हुला न सकती थी। अस्तु, स्टीम बाय के स्थान पर बर्दाश्त करने योग्य गर्म खस की गदियों का प्रयोग किया गया। ऐसा करने से कुछ दिनों में दो छोट-छोटे छिद्र मदर के दाने के समान प्रकट हुए और उनमें से पीब निकली। शीघ्र ही फोड़ा घटने लगा और एक महीने में सबकी स्कूल जान योग्य हो गई। पाँच सप्ताह में उसे रोग का बिह भी शेष न रहा। वह सरलता पूर्वक अपनी गर्दन को इधर उधर दिला सकती थी।

स्तन व नाक का सर्तन

रोडेंटिस के रहनेवाले एक कसार्ह की स्त्री Mrs B. के स्तन और नाक में रोग हो गया था। जब डाक्टरों से उसे कुछ भी

आराम न हुआ तो उसकी इच्छानुसार मैं उसे देखने गया। जब मैंने उसे देखा उस समय उसकी दशा बड़ी ही शोचनीय थी। स्तन के ऊपर एक इतना गहरा घाव था कि वह हाथ से ढँका नहीं जा सकता था। घाव सूख गया था और दिन प्रति-दिन भीतर ही भीतर बढ़ता जाता था। उसकी नाक भी आधी नष्ट हो चुकी थी और माथे पर दो लाल रसीलियाँ हो गई थीं जो फूटने ही पर थीं। मैंने भली भाँति उसकी जाँच करके आवश्यक सलाह दी जो अति सफल हुई। पहले रसीलियाँ सौप हो गईं। फिर स्तन को आराम हुआ। अन्त में उसकी नाक भी अच्छी हो गई। केवल ६ मास के थोड़े समय में उस सब रोगों से छुटकारा हो गया।

टाँग पर खुले हुए घाव

बराजील निधामी स्कूल में एक मास्टर मिस्टर एक क टाँगों पर खुले हुए घाव हो गए थे। उनका अच्छा करने के लिए इन्हीं अपना बहुत सा धन पानी की तरह डाक्टरों की चिकित्सा में बहाया परन्तु कुछ भी लाभ नहीं हुआ। बल्कि समय के साथ साथ, धीरे-धीरे उनके घाव भी बढ़ते जाते थे और वे कुछ भी काम करने में शोभ्य न रह गए थे। वैद्ययोग मरी 'The new science of Healing' नामक पुस्तक उनके हाथ लगी। अधिक रूप से चिकित्सा करने में जीव्य हो वे अच्छे हो गए। अपने इस आरोग्यता के सम्यग्धर्म उद्गान सब बातें जर्मन के Tortecalogre समाचारपत्र में छपवाया।

मूत्राशय का रोग जलादर जिगर का रोग

पी स्पाग के रहनेवाली मिसेज पी को गुर्दा का रोग-जलादर जिगर का रोग हो गया था। उनकी इच्छानुसार मैंने उनकी चिकित्सा की। दो हफ्ते बाद, एक प्रिकशन मिट्टर बाद और स्वाभाविक भोजन मैंने उसके लिए नियत किये। जलादर धीरे

धीरे आराम होने लगा । थोड़े ही दिनों में वह ऐसी चंगी हो गई कि उन्हें देखकर अनुमान भी नहीं किया जा सकता था कि वह कभी बीमार रही होगी ।

पंचिषा

मिसेज W नाम की एक अमेरिकन लेडी चार वर्ष से पश्चिषा से परेशान थी । जब अनेक दवाइयाँ कर चुकने पर भी उसे लाभ न हुआ तो उसने मेरी चिकित्सा प्रारम्भ की । मैंने उसे प्रतिदिन तीन बार शीत पहुँचानेवाला स्नान, और प्रति सप्ताह तीन स्टीम बाथ दिलाए । उसके लिए शीघ्र पचनेवाला भोजन बतलाया । तीन सप्ताह के पश्चात् वह बिल्कुल नीरोग हो गई ।

आँत की जलन

ही निवासी मिस्टर एम की आँत में बहुत दिनों से जलन रहा करती थी और इसीसे उसे एक भयङ्कर रोग उत्पन्न हो गया था । सितम्बर मास के आरम्भ में रोगी ने मेरी चिकित्सा शुरू की । शीघ्र ही आँत की जलन जाती रही । उसकी पाचन शक्ति ठीक होगई । उसके पेट में बहुत दिनों से जो विकार उत्पन्न हो गया था वह धीरे-धीरे निकलता रहा और दशा धीरे-धीरे अच्छी होती रही । दो महीन में जब उसका वज़न १४ पौंड घट गया तो उसे पूरा पूरा आराम मिल गया और उसकी तन्दुरुस्ती ठीक हो गई । फिर उसके पसीजनवाले पैर ठीक हो गए ।

श्वेत का भारी दाग, गर्भाशय से रुधिर बहना

सिपसिग निवासिनी मिसेज W को आठ वर्ष से अत्यन्त मित्त मासिक धर्म होने की शिकायत थी । कभी-कभी तो मासिक धर्म बिलकुल ही बन्द हो जाता था और कभी-कभी उसमें रुधिर इतना अधिक बह जाता था कि वह बिलकुल निर्बल हो गई थी । पहले तो उसने अपने मगर के डाक्टर E से दवा कराई परन्तु जब कुछ लाभ न हुआ तो उसने मेरा इलाज शुरू

किया। मैंने उसे प्रतिदिन क्रिकरान सिट्ज बाथ लेने और आधाराण भोजन करने की सलाह दी। इसका आश्चर्य-जनक प्रभाव हुआ। थोड़े ही समय में रुधिर प्रवाह बन्द हो गया और साब ही मासिक धर्म भी नियम-पूर्वक होने लगा। उनकी निर्बलता भी समय पाकर दूर हो गई।

थैली के समान रसौली-कानों की झनझनाहट

मिसेज एल के जो कि G Z की रहनेवाली थी, बॉय कान के नीचे एक थैली की तरह की रसौली फ्लारोट के घराबत थी। इसीसे उसके कान में झनझनाहट होती थी। तीन बच्चे उसके सभी प्रकार की पिफित्ता करती रहीं परन्तु जब कुछ सामान हुआ तो वह मेरे पास आई। मैंने उन्हें क्रिकरान बाथ, स्वाभाविक भोजन, और नियमपूर्वक जीवन व्यवस्था करने का आदेश दिया। आरम्भ के कुछ ही दिनों के परभाव उनके कानों की झनझनाहट जाती रही और वह समाप्त में वे बड़ी आरिष्ट बनी हो गई।

नपु सक्ता

8 निवासी मिस्टर जी पूरे नपु सक्त हो गए थे। उन्होंने मेरी सलाह दुई रीति से क्रिकरान हिप बाथ और क्रिकरान सिट्ज बाथ बारी-बारी से अपने घर पर लिए और निरामिष भोजन किया। छ सप्ताह में उनका रोग जाता रहा।

बालकों का रक्त

मिस्टर ज्यू नाम के एक पादरी का एक बच्चा महीने का बालक रक्त के रोग में फँस गया था। उसे तीन बार पीने के लिए दूध दूया दूध दिया जाता था जिससे उसके शरीर में बहुत सा बिजालीय-रक्त भर गया था और हम मुम्बार भी जाने लगा था। इसलिए वह बहुत कमजोर हो गया था। इसके के पिता ने मेरी पुस्तक खान पान पढ़ी और उसी के अनुसार

बासक को दिन में दो बार हिप बाथ देने आरम्भ किये। जस बहुत गर्म लिया जाता था जिससे कि उसका प्रभाव धीरे-धीरे हुआ। पाँच सप्ताह के उपरान्त बालक की पाचन शक्ति शुद्ध हो गई और वह नीरोग होकर बलवान और मोटा ठाका हो गया। बालक को भोजन के लिए बिना चबाया दूध और जर्डी के आटे की सपसी दी जाती थी।

डिफ्थीरिया, सुर्ख ज्वर

कुछ दिन पहले मुझे मिसेज एस के यहाँ उनके एक बच्चे के बालक को देखन के लिए बुलाया गया। मैंने देखा कि बालक डिफ्थीरिया (सुर्ख ज्वर) से पीड़ित है। माप के स्नान देने का यंत्र न होने पर भी किसी प्रकार उसे स्टीम बाथ दिया। फिर उसके शरीर को एक कम्यल से अच्छी तरह ढक दिया। जब रोगी को अच्छी तरह पसीना आ गया तो उसे एक एक फ्रिक्शन हिप बाथ दिया गया और उसके पैरों को उस समय तक मसा गया जब तक उसकी गरमी दूर नहीं हो गई। जब उसका रुक रुककर सांस आना ठीक हो गया तो भय जाता रहा। पाँच दिन के भीतर ही बालक यिज्ञकुल नीरोग हो गया। भयानक डिफ्थीरिया को आराम करने की बही रीति है।

बहरेपन, शब्द के यन्त्र में रुकावट, आवाज का बैठ जाना

एक बार 'T' टी निवासी मिस्टर एस ने मुझसे अपने बालिके कान के बहरेपन की बाबत सम्मति ली। उस बच्चे को बहरेपन के कारण बोलने में कठिनता होती थी। जब मैंने उसके रोग की परीक्षा की तो मुझे उसकी मुखारुचि द्वारा मालूम हुआ कि बिकारी ग्रन्थि (बुरी बस्तु) का बीम सामने की ओर है। अब मुझे अच्छे फल की आशा हुई। मैंने इलाज आरम्भ कर दिया। दस दिन के पर्याप्त उस अनुषंग ने मुझे समाचार दिया कि वह अपने बहरे कान

रुका है। साथ ही आवाज

का बैठना और हलक के अन्दर की मुरमुराहट भी कम हो गई। चार सप्ताह के निरन्तर चलने से उसका रोग दूर हो गया और वह अच्छी तरह सुनने लगा।

मौस की नली में फठिन जलन

लिपजिंग निवासी मिस्टर K को पेट्रों की निर्बलता का रोग हो गया था। धीरे-धीरे यह रोग इतना बढ़ गया था कि उनकी साँस की नली में जलन हो गई थी। अनेक उपाय करने पर भी उसका रोग शान्त न हुआ। अन्त में न्यू साइन्स आफ हीलिंग की सहायता से वह बिलकुल नीरोग हो गया। नीरोग हो जाने पर रोगी ने स्वयं कहा—“मुझे नया जीवन प्राप्त हुआ है।”

चेहरे में पट्टों की पीड़ा, नौद का न भाना,
आमाशय का फैल जाना

आर निवासी मिस्टर आर० बी० नाम के एक सज्जन जिनकी आयु ३६ वर्ष की थी, चार वर्ष से स्नायु की पीड़ा से ग्रस्त हो रहे थे। उन्होंने बहुत से पेशों की सम्मति भी परन्तु कुछ लाभ न हुआ। अन्त में मैंने परीक्षा की और जाना कि यह रोगी आमाशय के फैल जाने के रोग में ग्रस्त है। मैंने चिकित्सा प्रारम्भ कर दी। एक ही सप्ताह के भीतर उसकी पाचनशक्ति ठीक हो गई। तीन सप्ताह के पर्याप्त यह सुख से साने लगा। दो माह में वह नीरोग हो गया और उतक रूप में भी बहुत कुछ उन्नति हुई।

फंठमाला, दूर की वस्तुओं का अच्छा नज़र
जाना, गिळ्टी पर धर्म

मिस H G नाम की पाठशाला में अध्यापिका थी। उन्हें क्लोरोसिस और फंठमाला का रोग हो गया था। अंत में उन्हें गिल्टियाँ और रमोसियाँ निकल आई। एक मित्र ने उनका

प्यान मरी चिकित्सा की ओर दिलाया। उन्होंने छः महीने तक मेरी पठाई हुई विधि से चिकित्सा की। प्रति दिन १५ मिनट से लेकर २० मिनट तक दो मिक्शन सिट्रज वाय लिए और और बातों में प्राकृतिक नियमानुसार जीवन बिताया। जिसका फल यह हुआ कि उनकी पाचन शक्ति सुधर गई। फिर एक-एक करके सारी गिल्टियाँ भी अच्छी हो गई। माथ ही फेफड़ों का रोग भी दूर हो गया। जब सारी गिल्टियाँ अच्छी हो गई तो आँख का रोग भी अच्छा होने लगा। एक वर्ष के भीतर ही वे भली भौंति देखने लगी और फिर उन्हें चरमे की आवश्यकता न रही।

बच्चों का कब्ज, नींद न आना, नेत्रों का सूज आना

एक बार एक मेम साहवा अपने दूध प पी बच्ची को लेकर मेरे पास आई। उस लड़की को कब्ज हो गया था और उसे नींद न आती थी। उसकी माता को देखने से मालूम हुआ कि उसे अजीर्ण का रोग है। साथ ही उसके नेत्र में जलन भी रहती थी। चूँकि बच्ची अपनी माँ का दूध पीती थी इसलिए आवश्यकता थी कि पहले उसकी (माँ की) बीमारी दूर की जाय। अस्तु, माँ को रोज एक मिक्शन सिट्रजवाय और द्विप वाय लेने के लिये कहा गया। भोजन सादा और अनुत्तमक बताया गया। शुद्ध वायु में टहलने की अनुमति दी गई। अस्तु शीघ्र ही आराम हुआ। लड़की को तो दो ही दिन की चिकित्सा के उपरान्त नींद आने लगी और उसका कब्ज दूर हो गया। एक सप्ताह में माता की अजीर्णता दूर हो गई और उसके आँखों की जलन भी जाती रही।

नियत समय पर कै होना, फेफड़ों की स्वराज

L निवासी मिस्टर M को बारह वर्षों से कै होने का रोग था। प्रति सप्ताह नियत समय पर एक या दो कै आवश्यक हो जाती थी। उन्होंने अनेकों औषधियों का प्रयोग किया

परन्तु लाभ कुछ भी न हुआ। जब उन्हां मरी रीति द्वारा द्विप
वाय और फिक्शन सिद्ध वाय लेना प्रारम्भ किया और
साधारण स्वाभाविक भोजन करने लगे तो उन्हें आशा में
अधिक लाभ हुआ। उनकी पाचन शक्ति विलुप्त ठीक हो गई।
जब ही सप्ताह के भीतर घमन का आक्रमण बन्द हो गया।
अन्त में वह मुझे धन्यवाद देन आए और अपने पुनर्जीवित
होन का विश्वास दिलाया।

होठ का मर्दान—

७० वर्ष के एक वृद्ध पुरुष को होठ का रोग था। यह रोग
बहुत पुराना हो गया था। दिनों दिन होठ के ऊपर सत्तान
(Cancer) बढ़ता चला जाता था और लगातार उनका बूढ़
बहुता था। इस प्रकार सत्तान और बूढ़ बढ़ने में उस परी पीड़ा
होती थी। मैंने उसकी चिकित्सा प्रारम्भ की। शीघ्र ही लाभ
हुआ। बूढ़ निकलने की ममानकता का अर्थ पहले ही दिन हा
गया और होठ धीरे-धीरे अच्छा होने लगा। ग्यारह दिनों में
उसका सर्तान लेना अमान और भगवान् रोग अच्छा हो गया।

नाक में मून जम जाना, पाचन शक्ति की मंदता

जैड नामक स्थान में बी नाम का एक अन्तार रहता था। उसे
बीस वर्ष से आमाशय की कमजोरी और अजीर्ण का रोग था।
उसने इन रोगों से छुटकारा पाने के लिए इतनी अधिक दवाइयों
का सेवन किया था कि उसके कारण उसमें सब दौंठ भी गिरा
हो गये थे। साथ ही उसकी नासिका और वायु की नासिका में
मून जम गया था जो किसी प्रकार भी दूर न होता था।

मिस्टर बी ने मेरी चिकित्सा रीति से दवा करनी प्रारम्भ
की। एक ही सप्ताह में उन्हें इतना लाभ हुआ जितना लगातार
बीस वर्ष की चिकित्सा में भी न हुआ था। धीरे-धीरे मून
का जमना बन्द हो गया और रोगी निराग हो गया। उसको

मेरी चिकित्सा पर ऐसा विश्वास हुआ कि मुझसे बिदा होते समय वह मुझसे कहने लगा कि अब अचारी की दूकान पर और उसकी दवाओं पर से मेरा विश्वास छठ गया। मेरा विश्वास हो रहा है कि अचारी की दूकान केवल विष ही फैलाती है। अब मैं शीघ्र ही अपने औषधाशय को बन्द कर दूँगा।

सेंट बाईटस डैस (कोरिया वा निद्रा का न भाना)

एक स्थान में रहनेवाला जी नाम की एक मेम साहिबा की पाँच साल की छोटी लड़की को निद्रा नहीं आती थी। न तो वह किसी भोजन को पचा सकती थी, न वह चल फिर सकती थी और न कोई वस्तु ही पकड़ सकती थी। हर एक प्रकार की चिकित्सा के प्रयोग का फल अब अच्छा न हुआ तो मेरी चिकित्सा प्रारम्भ की गई। मैंने उसे हिप थाय और फ्रिक्शन सिद्ध थाय लेने की अनुमति दी और साथ ही शुद्ध वायु में व्यायाम करने और यथार्थ भोजन करने का निर्देश किया। जिसका फल यह हुआ कि केवल एक ही सप्ताह के भीतर वह चलने फिरने के योग्य हो गई।

चिकित्सा बराबर जारी रही और शीघ्र ही उसकी पाचन-शक्ति पुनः बलवती हो गई और उसके सारे रोग दूर हो गये। वह पूर्ण स्वस्थ और बलवती हो गई।

बहरापन, गू गापन, दिमाग में खून जम जाना

एल नामक स्थान में एक एस नाम की मेम साहिबा रहती थी। उसकी चार बचों की एक कन्या गूँगी और बहरी थी। उस की माता का कहना था यह रोग इसे टीका लगाने के कारण हुआ है। यद्यपि मैंने अपनी पुत्री को नीरोग करने के लिए असंख्य दवाइयों का प्रयोग किया था परन्तु कन्या के रोग में कुछ भी कमी न हुई। मैंने उस लड़की की परीक्षा करके माहूम किया कि उसके भीतर चिकारी द्रव्य का बोझ बहुत ही अधिक

है। साथ ही मैंने जाना कि उसके दिमाग में ग्लून भरा हुआ है। मैंने पुत्री की माँ को बताया कि उसे प्रतिदिन एक प्रिक्शन बाथ दिया जाय, शुष्क स्नाभायिक अनुष्ठानक भोजन दिया जाय। उसे शुद्ध दूध में ब्यायाम कराया जाय और सोते समय उसके कमरे की सारी स्विडकियाँ खोल दी जाय।

ऐसा ही किया गया। दो सप्ताह में स्वप्न मिली कि लड़की की हास्य बहुत अच्छी है या कुछ कुछ सुनने लगी है। चार सप्ताह में यह पूर्ण रीति से अच्छी हो गई। सुनने और बोलने भी लगी। इस प्रकार उसका पहरा और गूँगापन दूर हो गया।

मस्तिष्क कर्कश

एक स्थान के रहनेवाले डाक्टर एक की स्त्री को २० वर्ष का पुराना कर्कश का रोग था। यह रोग किसी भी औषधि से अच्छा न होता था। जब यह मेरी सम्मति लेने के लिए आई तो उसकी बावों से मासूम होता था कि उसे ऐसा विराम हो चुका है कि अब यह अच्छी न होगी। फिर भी उसने मेरी धताई हुई रीति में दवा करना प्रारम्भ किया। एक ही सप्ताह में स्नाभायिक भोजन करने से उनकी पीड़ा को बहुत आराम हुआ। चौड़े ही दिनों में यह भली भाँति अच्छी हो गई। मैंने उसे पिना करने आट की रोटी और खट्टे फल खाने के लिए मनाया था।

हलक की जलन, मूत्राशय में गुदरे का रोग, इन्द्रिय सम्बन्धी रोग

प्रिय मिस्टर शुद्धने,

अपने पत्र में आपने चिकित्सा सम्बन्धी दो सम्मति मुझे दी थी वह अति फलदायक प्रमाणित हुई। मूत्राशय और गुदरे के रोग अब अच्छे हैं। हलक की जलन बिस्वस्त जाती रही।

अब मैं पहले की अपेक्षा प्रसन्न और स्वस्थ हूँ। आपकी सम्मति के लिए अनेक अनेक धन्यवाद।

आम वर्ग से }

आपका दास—
E. M.

घुटने के जोड़ की जलन, अति व्याकुलता, मस्तिष्क का रुधिर से भर जाना, दिल में चर्बी का बढ़ जाना, जिगर का रोग, अंतर्द्वियों की बीमारी।

प्रियवर,

शोब ही दिन हुए मेरे दाहिने घुटने के जोड़ की गोलाई जलन के कारण २२ इंच हो गई थी। मैं आपके चिकित्सालय में भरती हुआ। साधारण भोजन फ्रिक्शन डिपमाय, घूप के स्नान (Sunbath) से शीघ्र ही मेरे घुटने की गोलाई १७ इंच रह गई। फिर मैंने आपकी पुस्तक *The new Science of healing* द्वारा पूर्ण आरोग्यता प्राप्त की। फिर आपकी चिकित्सा रीति द्वारा मुझे व्याकुलता, विमाग का खून से भर जाना, हृदय के पट्टों में चर्बी का बढ़ जाना, गुर्दे और जिगर के रोगों से छुटकारा मिला। जिगर के रोग को डाक्टर असाध्य बतलाते थे। मुझे अँखियों का रोग भी होने लगा था परन्तु वह भी जाता रहा।

अस्तु, वह पत्र जो आपकी सेवा में भिजा मॉने भेजा जा रहा है इसे आप किसी भी सरकारी व कानूनी मचलब के लिए काम में ला सकते हैं। धन्यवाद।

शरीना बहेलिया }

आपका दास
फार्ल एच

अत्यन्त सिर पीड़ा

प्यारे मिस्टर कुइने,

कदाचित् आपको स्मरण होगा कि मैं अपनी पुरानी सिर की

है। साथ ही मैंने आना कि उसके दिमाग में खून भरा हुआ है। मैंने पुत्री की माँ को बताया कि उसे प्रतिदिन एक फ्रिक्शन बाथ दिया जाय, शुष्क स्वामाबिक अनुसृजक भोजन दिया जाय। उसे शुद्ध हवा में व्यायाम कराया जाय और सोने समय उसके कमरे की सारी सिड़कियाँ खोल दी जाँय।

ऐसा ही किया गया। दो सप्ताह में खबर मिली कि लड़की की हालत बहुत अच्छी है वह कुछ कुछ सुनने लगी है। चार सप्ताह में वह पूर्ण रीति से अच्छी हो गई। सुनने और बोलने भी लगी। इस प्रकार उसका बहरा और गूँगापन दूर हो गया।

सुरक्ष कब्ज

एक स्थान के रहनेवाले डाक्टर एक की स्त्री को २० वर्ष का पुराना कब्जा का रोग था। यह रोग किसी भी औषधिसे अच्छा न होता था। जब वह मेरी सम्मति लेने के लिए आई तो उसकी बातों से मालूम होता था कि उसे ऐसा विरवास हो चुका है कि अब वह अच्छी न होगी। फिर भी उसने मेरी बताई हुई रीति से दवा करना प्रारम्भ किया। एक ही सप्ताह में स्वामाबिक भोजन करने से उनकी पीड़ा को बहुत आराम हुआ। थोड़े ही दिनों में वह भल्ली-माँति अच्छी हो गई। मैंने उसे घिना छेने आटे की रोटी और खट्टे फल खाने के लिए बताया था।

हलक की जलन, मूत्राशय व गुदे का रोग, इन्द्रिय सम्बन्धी रोग

प्रिय मिस्टर शुद्धने,

अपने पत्र में आपने चिकित्सा सम्बन्धी ओ सम्मति मुझे दी थी वह अति फलदायक प्रमाणित हुई। मूत्राशय और गुदा के रोग अब अच्छे हैं। हलक की जलन बिल्कुल जायी रही।

अब मैं पहले की अपेक्षा प्रसन्न और स्वस्थ हूँ। आपकी सम्मति के लिए अनेक अनेक धन्यवाद।

जाम वर्ग से }

आपका दास—
E. M.

घुटने के जोड़ की जलन, अति व्याकुलता, मस्तिष्क का रुधिर से भर जाना, दिल में चर्बी का बढ़ जाना, जिगर का रोग, अँतड़ियों की बीमारी।

प्रियवर,

थाड़े ही दिन हुए मेरे वाहिने घुटने के जोड़ की गोलाई जलन के कारण २२ इंच हो गई थी। मैं आपके चिकित्सालय में भरती हुआ। साधारण भोजन फ्रिक्शन डिपमाय, घूप के स्नान (Sponbath) से शीघ्र ही मेरे घुटने की गोलाई १७ इंच रह गई। फिर मैंने आपकी पुस्तक *The new Science of healing* द्वारा पूर्ण आरोग्यता प्राप्त की। फिर आपकी चिकित्सा रीति द्वारा मुझे व्याकुलता, दिमाग का खून से भर जाना, हृदय के पट्टों में चर्बी का बढ़ जाना, गुर्दे और जिगर के रोगों से छुटकारा मिला। जिगर के रोग को डाक्टर असाध्य बतलाते थे। मुझे आँखों का रोग भी होने लगा था परन्तु यह भी जाता रहा।

अस्तु, यह पत्र जो आपकी सेवा में भिना मॉगे मेन्वा आ रहा है इसे आप किसी भी सरकारी व कानूनी मतलब के लिए काम में ला सकते हैं। धन्यवाद।

ब्रारीना बहेलिथा }

आपका दास
कार्ल एच

अरयन्त मिर पीड़ा

प्यारे मिस्टर कुहने,

कदाचित् आपको स्मरण होगा कि मैं अपनी पुरानी सिर की

टुकड़े निकल चुके थे। आपके लिखने के अनुसार उस लड़की को स्टीम बाथ और फ्रिक्शन सिद्धबाथ दिये गये। शीघ्र ही अच्छी होकर वह अब एक सुन्दर लड़की हो गई है। मैंने आपकी चिकित्सा को फैलान का यहाँ भरसक प्रयत्न किया है। मैं प्रत्यक्ष से आपको धन्यवाद देती हूँ।

प्रोस-विलिगसफील्ड }

आपकी दासी—
डाक्टर यु की बी

आतशक अर्थात् सिफलिस, अनिद्रा, शिर का रोम
प्यारे मिस्टर कुइने,

मैंने साठ आठ वर्ष पार से चिकित्सा की और गद्यक से तीन बार स्नान किया परन्तु उसने रोग को शरीर से निकालने के बजाय उसे दबा दिया। जिसका फल यह हुआ कि मुझे सिर-दर्द होने लगा। नींद का अभाव रहने लगा और मैं पागल सा बन गया। ऐसी दशा में मैंने आपकी चिकित्सा रीति का सहारा लिया। केवल तीन स्नानों से ही मुझे आराम मिला और नींद आने लगी। मैंने अपने शरीर को निरोग बनाने के लिए बिरकाल तक आप की यथाई चिकित्सा को जारी रक्खा। अब मैं नये निरे से आनन्द भोग रहा हूँ।

वास्तव में आपकी चिकित्सा रीति की मिलनी भी प्रशंसा की जाय थोड़ी है। मैं आपकी कृपा के लिए सदैव अनुगृहीत हूँ।

लिपिबिग }

आपका दास
एफ

मूत्राशय का रोग, गुर्दा की जलन, बवासार के
मस्से, जलोदर

त्रिवार,

मैंने ऊपर लिखे हुए रोगों की चिकित्सा भिन्न-भिन्न औषधियों से की परन्तु सनिक भी लाभ न हुआ, दिन-दिन मेरा कष्ट बढ़ता

गया। अन्त में जब मैंने आप की चिकित्सा प्रारम्भ की तो मुझे लाभ हुआ। अब मैं इस दशा में हूँ कि कोई भी मनुष्य मुझे देख कर यह नहीं कह सकता कि मैं किसी भी समय मुरी दशा में रहा हूँगा। मैं प्रसन्नता पूर्वक आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ।

क्षिपञ्चिग }

आप का दास
जी० एच०

स्मरण शक्ति को निर्बलता, पेट का बड़ जाना, फेफड़े का रोग, जस्त पट्ठों की निर्बलता, पहरापन, कठ के रोग, तीव्र ज्वर

प्यार मिस्टर कुडने,

मैं बाँग कान से बहरी थी परन्तु अब अच्छी तरह सुन लेती हूँ। यहाँ तक कि पड़ो की टिक टिक भी सुनाई पड़ती है। पहले मुझे जरा सा काम करने पर भी थकावट मालूम होने लगती थी और टड्कत-टडकते फेफड़ों की कमजोरी के कारण मैं हाँफने लगती थी पर अब मेरे शरीर में ये लक्षण नहीं रह गए। मेरी स्मरण शक्ति नष्ट हो गई थी। जरा-जरा सी बात पर मुझे क्रोध आता था और व्याकुलता मालूम होती थी परन्तु आप की चिकित्सा द्वारा मुझे सारे रोगों से छुटकारा मिल गया। आप की चिकित्सा में जाब का सा असर है।

एक बार मैं कन्या को अपने दासों बनाकर गाँव में ल ले गई। वहाँ उसके पाँच सूज आए। सिर में पीड़ा रहने लगी और खर हो आया। अब न वह हिल चल सकती थी न कोई काम कर सकती थी। मैंने उसे एक दिवस बाय और मिक्शन सिट्रज बाय दिए। तीन ही दिन में वह चंगी हो गई।

पीटर्सगर्ष }

मिसेज ए० ई०

कठिन शिर पीड़ा

प्यारे मिस्टर कूहने,

आपकी घटाई हुई रीति द्वारा स्नान करने से मेरी वर्षों कठिन शिर पीड़ा जाती रही। मैं अब तक जिन्या रहूँगी आपके इन स्नानों का प्रचार करूँगी। ईश्वर करे आपकी शुभ चिकित्सा चिरकाल तक जारी रहे। मैं आप को धन्यवाद देना अपना कर्तव्य समझती हूँ।

लियजिग

आपकी दासी

मिसेज एम० बयल्स

मिर्गी के दौरे, मुर्छा, खून की कमी

प्रियवर,

नौ वर्ष की आयु में मेरी कन्याको दौरे आने लगे। डाक्टरों ने बतलाया कि उसमें खून की कमी है। मैंने बहुत दिन तक डाक्टरों की दवाइयाँ की। परन्तु मजबूत घटने से बचाव बढ़ता गया। अन्त में डाक्टरों ने रोग को असाध्य बता दिया परन्तु आपकी चिकित्सा रीति द्वारा मेरी पुत्री के सारे रोग जड़मे जाते रहे। मैं और मेरे सत्रन्वी आपके सदैव कृतज्ञ रहेंगे।

बोहेमिया

आपका दास

एफ० एच०

जुकाम, ज्वर

प्यारे मिस्टर कूहने,

मैंने सख्त जुकाम और तीव्र ज्वर की वशा में आपकी चिकित्सा रीति की परीक्षा अपने ऊपर की। जिसना शीघ्र मुझे लाभ हुआ उस पर मुझे आश्चर्य होता है। मेरा हृदय विश्वास है कि आपकी चिकित्सा रीति का अधिक से अधिक प्रचार होगा। मेरे पास आपको धन्यवाद देने के लिए शब्द नहीं हैं।

होमबर्ग

आपका दास

थॉर्न्स डब्ल्यू, अल्बर्ट

(Doctor of Philosophy)

काली खाँसी अर्थात् कुष्ठर खाँसी

प्यारे मिस्टर कुहने,

मेरे बालक को जोकि केवल १४ सप्ताह का था काली खाँसी हो गई थी। मैं आपकी चिकित्सा रीति से उसे दवा देने लगा और आपकी पत्र द्वारा आई हुई अनमोल सन्मतियों पर ध्यान रखा। उसे फिक्शन हिप बांध दिया गया और उसकी माँ उसे अपने पास सुलाने लगी ताकि उसे खूब पसीना आए। १२ दिन में बहुत आराम हो गया और खाँसी धीरे धीरे जाती रही। मैं जोर और दावे से कहता हूँ कि आपने काली खाँसी के सम्बन्ध में जो कुछ अपनी पुस्तक में लिखा है वह बिल्कुल ठीक है। आपकी चिकित्सा द्वारा हमारा बालक शीघ्र आरोग्य हो गया इसके लिए मैं और मेरी स्त्री आपको हार्दिक धन्यवाद देते हैं और आपकी फुसलाना प्रकट करते हैं।

हार्जबर्ग

आपका सच्चा दास
ई० के०

न्यूगम येनिया, न्यूरेलजिया, पड़ों की पीड़ा, निर्गी

प्यारे मित्र,

जब कि हूँ सडेन नगर के दो प्रसिद्ध चिकित्सक मेरे रोग को असाम्य बतला चुके थे उस समय मुझे आपकी चिकित्सा से आराम हुआ। मैं तीन महीने से न्यूगम येनिया, न्यूरेलजिया और निर्गी के रोग में प्रसिद्ध था। आपकी चिकित्सा से मैंने शीघ्र ही आरोग्य लाभ किया। धन्यवाद।

हूँ सडेन

आपका दास
एच० बी०

शिर का रोग, नत्र का रोग, रुधिर न्यूनता, बेचैनी, पाँव की नसों का विष जना माधारण बलहीनता
माँस सन् में पीड़ा

मुझे लक्ष्मण से ही जब मैं स्कूल में पढ़ती थी, शिर पीड़ा

का रोग हुआ। १५ वर्ष की उम्र में एक बार मैं गिर पड़ी जिससे मेरे पाँव की तसें खिंच गई और आगे चलकर इन्हीं के कारण मुझे चलना फिरना दूभर हो गया। इसी बीच में मेरी शिर पीड़ा भी बढ़ गई। मेरी आँखें भी खराब होने लगीं। किसी काम में मन न लगता था। सुखार आने लगा और ऐसा मासूम होने लगा कि मैं अन्धी हो जाऊँगी।

इस दशा में मैं मिस्टर लुई छुहने के कारखाने में गई। एक ही स्नान के पश्चात् मुझे घैन मासूम पड़ा। मैंने बराबर स्नान जारी रखे और साधारण भोजन किया। पाँच महीने की चिकित्सा के पश्चात् मैं बहुत कुछ भीरोग हो गई हूँ। अब मैं अच्छी तरह देख सकती हूँ मेरे पाँव भी इतने अच्छे हो गए कि मैं बिना किसी कष्ट के चल फिर सकती हूँ। मैं अपने जीवनदान देने वाले को धन्यवाद देती हूँ और चाहती हूँ कि सब रोगी आप की चिकित्सा से लाभ उठावें।

लिपजिग }

(मिमेज) मरी आर०

गठिया की पीड़ा

ज्वार मिस्टर छुहने,

मैं पिछले साल सर्द के महीने से बराबर गठिया की पीड़ा से दुखी था। बीच में कुछ आराम रहा परन्तु नवम्बर में मेरे ऊपर रोग का भयंकर हमला हुआ। डाक्टरों ने मुझे दक्षिण देश में जाकर रहने की सलाह दी। इस व्याकुल दशा में मेरी स्त्री ने आपकी सलाह ली। मैं आपकी उस अमूल्य सलाह के कारण मर्दय आपका अनुगृहीत हूँ।

मैंने साधारण भोजन और थापक बताए हुए स्नान पारम्भ किये। स्नान करने से पहले तो रोग के बिह्व एक-एक करके ऐसे प्रकट हुए कि मुझे भय होने लगा। परन्तु रात्रि ही में भय झूठा साबित हुआ और मैं अच्छा होने लगा। मेरे मुख

का रक्त गैदुआ था। केवल बीवह दिनों में मैं काम करने लगा। धीरे धीरे मैं नीरोग हो गया और अब मैं पूर्ण रीति से स्वस्थ और प्रसन्न हूँ। मैंने दृढ़ विचार कर लिया है कि जहाँ तक हो सकेगा आपकी चिकित्सा रीति का प्रचार करूँगा। मैं हृदय से आपको धन्यवाद देता हूँ।

आप का दास

जूलियस एस०

राजकीय सनद रखनवाला

अध्यापक

उदर-पीड़ा, जुघा न लगाना, चक्कर आना, हृदय के दोष, फेफड़े का दोष, निर्मलता

मेरी स्त्री जिसकी आयु इस समय ६१ वर्ष की है कह यहाँ से और विशेषतः सन् १८८० स चक्कर आ जान (दौरा आना) पेदू की पीड़ा, मूत्र न लगना और कमबारी के रोगों में कँसी थी। डाक्टरों के इलाज का कुछ भी असर न हुआ और सन् १८८५ में उसकी ऐसी दशा हो गई कि उसे अनेकों चक्कर आने लगे। उसकी पाचन शक्ति गिमी मन्द हो गई कि कई सप्ताह तक घट शय्या पर से न उठ सकी। ऐसी दशा में मैंने होर्मियोपैथी की दवा की परन्तु यह भी कारगर न हुए।

अन्त में मैंने अपनी स्त्री को लुई कुहने के चिकित्सालय में भेज दिया। वहाँ उसे दो बार निकरान सिद्ध पाय तथा साधारण भोजन दिया जाता था। एक ही सप्ताह में उसकी पाचन-शक्ति सुधर गई और पीड़ा भी घट गई। कुछ ही सप्ताह में चक्कर के दौर व साँस लेने की कठिनता और अन्य दोष भी जाते रहे। थोड़े भोजन पर भी उसका भल पड़ता गया।

अन्त में उसे निराश देखकर मैं दङ्ग रह गया । हम सब कुदनी महाराय के कृतज्ञ रहेंगे ।

लिपजिग

}

गस्टव० पी०

आमाशय और आँतों की पुरानी जलन, स्नायु की
खराबी, स्मरण शक्ति में निर्गलता

प्यारे साहब,

मुझे कठिन रोग था । पिछले चार वर्षों में भोजन की
ज्वराधी मेरे स्नायु को अति हानि पहुँची थी । अपने दुःख से
दुखी होकर मैंने कभी आत्मघात का भी विचार किया था परंतु
अब मैं ध्यानन्द से हूँ । मेरी स्मरण शक्ति ने अद्भुत उन्नति
की है । आपकी चिकित्सा से मुझे बड़ा लाभ हुआ । अब मुझे
शिर-पीड़ा नहीं होती ।

मैं आप के चिकित्सालय की हर प्रकार की सफलता
चाहता हूँ और आप को धन्यवाद देता हूँ ।

सट (मारोविया)

}

आप का दास

एच गो, बी,

(आस्ट्रिया का पोस्ट मेस्टर)

सर्वाङ्ग जलहीनता, भूख का न लगना

प्रियवर महाराय,

आपकी लिखी हुई सम्मत्तियों के लिए जिनसे मुझे रोग पर
विजय पाने में पूर्ण सफलता प्राप्त हुई है, धन्यवाद देता हूँ ।
आपके लिखने के अनुसार प्रारम्भ में मैंने कुछ प्रिक्रान दिये
बाध दिए जिनसे मेरे शरीर का आलस्य जाता रहा, कब्ज दूर
हो गया और भूख लगने लगी । धीरे-धीरे आपकी चिकित्सा
के सेवन से त्वचा का पीलापन गुलाबी होने लगा ।

क्लीनफ्रक

}

आपका सेवक।

एच० बी०

गठिया का दद

प्यारे महाराय ।

मुझे यह खिलते हुए बड़ा आनन्द हो रहा है कि आप के स्टीम बाय, और फ्रिक्शन हिप बाय के सेवन से मेरा गठिया का रोग पूरी तौर से जाता रहा । केवल दो ही स्नानों में मैं अच्छी तरह बसने लगा था । मैं चाहता हूँ कि जो लोग गठिया से पीड़ित हैं उन्हें चाहिए कि आपकी चिकित्सा रीति से लाभ उठावें ।

लिपजिग }

आप का दास ।

जी० ई०

पट की खराबी, प्रदर

प्रियवर महाराय जी,

मैं चाहती हूँ कि आपकी चिकित्सा के लिये मैं आपका धन्यवाद दूँ । अपने रोग के संबंध में मैं न थोपा । वह बड़े प्रसिद्ध डाक्टरों की सलाह ली परन्तु कुछ भी लाभ न हुआ । आप की सहायता से अब मैं बिल्कुल निरोग हो गई हूँ । आपकी कृपा के लिए एक बार फिर मैं हृदय से आपको धन्यवाद देती हूँ ।

लिपजिग }

आपकी दासी

मिमेथ ई० पल०

वाचन-शक्ति की खराबी

प्रियवर महाराय,

मुझे यह सूचित करते हार्दिक आनन्द हो रहा है कि जिसका उपचार प्लोपेथिक व हामियोपैथिक डाक्टरों से क्यापि न हो सका उसे आप की चिकित्सा रीति ने शीघ्र अच्छा कर दिया । मेरी बीबी की वाचन शक्ति स्वस्थ हो गई थी । मृत्यु वसंत निकट थी परन्तु आपकी चिकित्सा ने उसे बचा लिया । अब वह स्वस्थ और बलवती है । अब उसका वजन १०१ से १२६ पौंड हो गया है । धन्यवाद ।

फार्निंगन, सोधर }

लूयेटिया

आपका—

जी० वलन्डू०

मिर्गी

मुझे यह लिखते हुए अत्यन्त दुर्घ हो रहा है कि मिस्टर कुहने ने मेरे एक शिष्य बालक को जिसका नाम गोले था और जो मिर्गी के रोग में गिफ्तार हो गया था अपनी जल-चिकित्सा द्वारा शीघ्र ही आराम कर दिया।

गोले को मिर्गी के दौरे बार-बार हुआ करते थे और उसमें पागलपन के लक्षण बीस पड़ने लगते थे। जिस दिन मिस्टर कुहने ने उसकी चिकित्सा प्रारम्भ की उस दिन से उसे एक भी दौरा नहीं आया। अब उसका रक्त रूप निस्तर आया है।

मिस्टर कुहने लगातार चार महीने तक बालक की चिकित्सा करते रहे। इस बीच में उन्होंने बालक से किसी भी प्रकार की फीस नहीं ली बल्कि उल्टे ही बालक को रुपये पैसे की सहायता देते रहे।

तो मनुष्य अपनी हानि ठठाकर रोगियों की चिकित्सा करे, वह निश्चय रोगियों का सच्चा हितैषी होगा।

लिवजिंग

}

लेखक—

ई० एच०

अति शिर पीड़ा

प्रियवर मिस्टर कुहने,

मुझे लकड़पन से ही शिर का दर्द रहता था। आग चलकर यह रोग ऐसा बढ़ा कि असाध्य प्रतीत होने लगा। एक बार तो मुझे लगातार १४ दिन तक सर दर्द बना रहा। ऐसा माजूम होता था कि मस्तिष्क जला जा रहा है। शिर पीड़ा का प्रभाव मेरी आँखों पर भी पड़ता था और वे बहुत कुछ खराब हो चली थीं। आपकी चिकित्सा रीति द्वारा ऐसा भयानक रोग भी शीघ्र ही आराम हो गया। अब मैं भली भाँति काम कर सकता हूँ और समझता हूँ कि मुझे पुनर्जीवन मिला है।

बिना किसी सहायता के जीने पर चढ़ने लगी। तीन मास के पश्चात् रोग के सम्पूर्ण निन्द जात रहे। अब दोनों पैरों की लघाई बराबर होगई है और वह मस्तीभोंति चलती फिरती है।

लिपजिग }

मिसेज मित्रा एच०

गठिपा, कब्ज, बवासीर, टाइफस, गर्भाशय का दल
जाना, काली खाँसी, रक्त ज्वर

प्यारे कुश्नी साहेब,

मैं पहिले अपना जीवन सुचारु रूप से व्यतीत नहीं करता था। इसका प्रभाव यह हुआ कि मुझे गठिया का रोग हो गया। मैं काम करने के अयोग्य हो गया और जीवन से तन रहने लगा। मैंने आपकी पुस्तक पढ़कर फिक्शन सिट्ज बाथ लिया, स्टीम बाथ लिया, अनुरोजक भोजन किया और लिङ्किंग्स खोलकर सोया। अब पूर्ण स्वस्थ और प्रसन्न हूँ।

मेरी स्त्री गर्भाशय के टेढ़ेपन के फटिन रोग में प्रसन्न थी। जब उसने मुझे फिक्शन सिट्ज बाथ लेते देखा तो वह भी सरल जीवन व्यतीत करने लगी। शीघ्र ही उसे बहुत लाभ हुआ। रात्रि को उसे गहरी नींद आने लगी। वह बलवती हो गई। छ सप्ताह में उसके आमाशय की खराबी और बवासीर भी जाती रही। इसे प्रकार उन्हे रोगों से छुटकारा मिला। फिर उन्हे एक पुत्र उत्पन्न हुआ। बालक स्वस्थ और निरोग है।

दो वर्ष हुए मेरी स्त्री के टाइफाइड ज्वर ने पकड़ा परन्तु आपकी सम्मति से उसे शीघ्र आराम हो गया।

मेरा छठा बालक पौने पाँच वर्ष की उमर में रक्त ज्वर से प्रसन्न हो गया और उसी सिलसिले में उन्हे सन्निपात हो गया। परन्तु आपके वर्याये हुए रमानों द्वारा एक महीन में सारी शिफायत दूर हो गई और बालक चला हो गया।

प्रत्येक रोग में आपकी बिक्रिस्ता जादू का सा असर करती है। उसमें अंधकारियाँ भी सच नहीं होती। योके से परिग्रह से ही सारा रोग सब जाता है। मैं आपको ऐसी बिक्रिस्ता रीति के प्रचलित करने पर बधाई देता हूँ।

एकबार फील्ड

}

आपका शुभचिन्तक—

बी० एच०

मूत्राशय में रग का रोग

प्रियवर मिस्टर कुहने,

मुझे दो दिन तक प्रातःकाल पेशाब करने में बड़ा कष्ट हुआ और बाएँ कूल्हे से ऊपर थोड़ी दूर तक पीड़ा भी महसूस हुई। दोपहर में पेशाब करते समय एक पथरी का टुकड़ा निकला और इसके पश्चात् कई दिन तक पथरी रेत की भाँति गँवला पेशाब आता रहा। फिर एक छोटा सा पथरी टुकड़ा निकला परन्तु इस बात पीड़ा न हुई।

इसमें मुझे बड़ी खुशी हुई। आपकी पुस्तक में मूत्राशय की पथरियों की वास्तव धुलकर निकलना लिखा है।

शीघ्र ही मैं स्वस्थ होगया और अब स्वस्थ हूँ। ऐसी वरदा को आपको धन्यवाद देने बिना नहीं रह सकता।

जे डस्टड

}

आपका दास—

ए०।

सर्वांग निर्बलता, नेत्र का रोग, आमाशय रोग

प्रियवर मिस्टर कुहने,

मेरी बी० १४ वर्षों से आमाशय, पचराहट और निर्बलता के रोग में ग्रस्त थी। अनेकों डाक्टरों की दवायें उसे दी गईं पर लाभ कुछ भी न हुआ। उसकी दशा बिगड़ती गई। वह निर्बल हो गई। उसकी आँख भी कमजोर हो गई। अब न तो वह पढ़ सकती थी और न घर का कुछ काम कर सकती थी।

की असाधारण घनाबट को देखकर संतान न उत्पन्न करने की सलाह दी थी परन्तु आपकी सलाह का मैं कृतज्ञ हूँ जिसके कारण अन्त के दो प्रसव बिना दर्द की सहायता के सरलता से हुए थे । पिछला बालक अन्य बालकों से भारी था ।

आपकी

}

आपका दास—
पाल के०

बच्ची रोग

प्रियवर,

जब दूसरे डाक्टरों ने मेरे बालक के रोग को असाध्य बताया तो भाग्यवश मैंने आपकी *The new science of healing* नामक पुस्तक खरीदी और उसी के अनुसार बालक की चिकित्सा करने लगी । शीघ्र ही बालक चंगा हो गया । हम मर्दों को आश्चर्य हुआ कि बालक कैसे इतनी जल्दी अच्छा हो गया । धन्यवाद ।

लडविगस्त

}

आपकी दासी—
मिसेज पी० आई०

बलन का घाघ

प्रिय महाराज,

बेरे बड़े लड़के ने एक दिन खोलावे हुए पानी में हाथ डाल दिया जिससे इसका हाथ जल गया और उसमें घाघ हो गए । मैंने खेले हुए घाघा की चिकित्सा आपकी पुस्तक की पढ़ाई हुई रीति से की । फल आश्चर्यजनक हुआ । एक सप्ताह के भीतर जल हुआ प्रत्येक घाघ अच्छा हो गया । यहाँ तक कि इसके दाग भी राख न रहे । आपको धन्यवाद देते हुए मुझे आनन्द हो रहा है ।

टेनजरने

}

आपका सेवक—
हेनरिक बी०

कान का बहना, कर्ण पीड़ा, मौसमी ज्वर

प्रियवर महाराय जी,

मैं आनन्द से हूँ। मेरे कान का बहना, उसकी पीड़ा और मौसमी ज्वर आवि सभी अच्छे हो गए हैं। मैं अब भी प्रति दिन एक फ्रिक्शन हिप बाथ जित्य सबेरे लेता हूँ ताकि मजिष्य में फिर रोग न हो सके।

बनियुला, दक्षिणी अमेरिका

आपका दास—
कार्लोस एल० बी०

मिर्गी और हाथ पैरों का ऐंठना

बिबर मिस्टर कुइने,

मेरा १० वर्ष का छोटा बालक आपकी सहायता से मिर्गी और हाथ पैरों के ऐंठन के रोगों से अच्छा हो गया। मैं इसके लिए आपको हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। डाक्टरों के जवाब दे देने पर मैंने आपकी अमूल्य चिकित्सा का हास सुना। अस्तु, आपकी सन्मति के अनुसार हमने उसे प्रतिदिन स्नान कराये और स्वामाषिक भोजन दिया। एक ही सप्ताह में मेरा बालक खंगो होकर स्कूल जाने लगा। मैं आपकी चिकित्सा रीति की प्रशंसा नहीं कर सकता। आपको फिर धन्यवाद देता हूँ।

मोन फील

आपका दास—
कैज-एनटनी० बी०

आमाशय की खराबी, छाती की कमजोरी, फेफड़े की जलन

१६ वर्ष तक मैं आमाशय की खराबी के रोग में जकड़ा रहा। बिना दवा के पाखाना न होता था। पिछले चार वर्षों तक तो यह दशा रही कि पेशाब भी ठीक न होता था। मेरी छाती कमजोर थी, फेफड़ों में जलन थी। मैंने जिनेबा नगर में अनेकों डाक्टरों की सन्मति ली पर कुछ लाभ न हुआ। जब मैंने मिस्टर कुइने की सन्मति के अनुसार चिकित्सा

की सी मुक्त पर जादू का असर हुआ। मैं शीघ्र अच्छा हो गया। अब मैं अपने काम मसीमांति कर लेता हूँ। दोटल का प्रबन्ध और पत्र आदि स्वयं लिखता हूँ। मुझे मिस्टर कुहने की चिकित्सा रीति ने नवजीवन दान दिया है।

रवाजसी बाद
कैठन फरवरी (मधीजर लैंड) } १० डबल्यू० एस०

कान का बढ़ना, शिर पीड़ा, कान और कंठ में खून
बमना, कान की छोटी हड्डियों में मवाद निकलना
आरे मिस्टर कुहने,

गठ सात वर्षों से मेरा पुत्र कान व कंठ के रोगों से ग्रसित था। पिछले कुछ दिनों से उसके कान से मवाद निकलने लगा और हर समय शिर में दर्द रहने लगा। मैंने उसे नाक, कान और कंठ के रोगों की चिकित्सा करने वाले डाक्टरों को दिखाया। पीछे स होमियोपैथिक डाक्टर से भी सलाह ली पर कुछ लाभ न हुआ। अन्त में अपने पुत्र को लेकर लिपजिग नगर पहुँचा और आपकी सम्मति लेकर श्वा करने लगा। गीम ही मेरा पुत्र अच्छा हो गया। मैं इसक लिए आपको धन्यवाद देता हूँ और आशा करता हूँ कि आप कृपा करके एक प्रति The new Science of healing की गीम भेज देंगे।

वाल मार्शिन } आपका दास—
मनो एस०

मूत्राशय की पथरी, सुगमता से बचा जनना
फेफड़े का रोग

प्रिय मिस्टर कुहने,

मैं प्रसन्नता पूर्वक आपको सूचित करता हूँ कि अब मैं अच्छा हूँ। एक पिसनद्वारे का बालक मूत्राशय की पथरी क

रोग में फँस गया था। उसने आपकी बसाई हुई रीति से व्यवहार किया जिससे वह शीघ्र ही चला हो गया। इसी प्रकार एक ३७ वर्ष की स्त्री को बच्चा जनने में बड़ा कष्ट हुआ था। वह अपने बालक को दूध न पिला सकती थी। उसने आपकी रीति पर भरोसा किया और शीघ्र अच्छी हो गई।

एक मनुष्य को फेफड़े का रोग है। वह आपकी चिकित्सा रीति का पालन कर रहा है और उसकी दशा दिन पर दिन सुधरती जाती है। आपकी चिकित्सा-रीति यहाँ बड़ी उन्नति कर रही है।

जर्मनिया कोन्टा डे मेरा
म्राजील }

आपका—
एच० एस०

नेत्र रोग चेहरे फु मियाँ कण्ठरोग शीतला, रक्तज्वर

प्यारे मिस्टर कुहने,

बचपन में मुझे नेत्र रोग था जो आगे चल कर अच्छा हो गया। लेकिन उस समय मेरे चेहरे की रक्खा में सर्वत्र पीड़ा देने वाली एक प्रकार की फुंसियाँ बाकी रह गई थीं। इसके अतिरिक्त प्रति वर्ष मुझे कंठ रोग, शीतला और रक्तज्वर से ऐसी पीड़ा होती जाती थी जो असह्य होती थी। उस समय के रोगों पर ध्यान देने से मेरे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। आपकी चिकित्सा रीति द्वारा मुझे जो लाभ हुआ वह शब्दों में बताया नहीं जा सकता। अब मैं पूर्ण रीति से स्वस्थ और सुखी हूँ। मैं हृदय से आपको धन्यवाद देती हूँ।

ओटिनजेन }

आपकी दासी—
लीना एम०

रोग में कैस गया था। उसने आपकी बतार्ह हुई रीति से व्यवहार किया जिससे वह शीघ्र ही चक्का हो गया। इसी प्रकार एक ३७ वर्ष की स्त्री को बच्चा जनने में बड़ा कष्ट हुआ था। वह अपने बालक को दूध न पिला सकती थी। उसने आपकी रीति पर अमल किया और शीघ्र अच्छी हो गई।

एक मनुष्य को फफड़े का रोग है। वह आपकी चिकित्सा रीति का पालन कर रहा है और उसकी बराबरी दिन पर दिन सुधरती जाती है। आपकी चिकित्सा-रीति यहाँ बड़ी उन्नति कर रही है।

जर्मनिया कोन्टा डे मेरा
माजील }

आपका—
एच० एस०

नत्र रोग चेहरे फु सियाँ कण्ठरोग शीतला, रक्तज्वर

प्यारे मिस्टर ब्रुहने,

बचपन में मुझे नेत्र रोग या जो आगे चल कर अच्छा हो गया। लेकिन उस समय मेरे चेहरे की त्वचा में सदैव पीड़ा देने वाली एक प्रकार की फुंसियाँ बाकी रह गई थीं। इसके अतिरिक्त प्रति वर्ष मुझे कंठ रोग, शीतला और रक्तज्वर से ऐसी पीड़ा होती जाती थी जो असह्य होती थी। उस समय के रोगों पर ध्यान देने से मेरे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। आपकी चिकित्सा रीति द्वारा मुझे जो लाभ हुआ वह राज्यों में बसाया नहीं जा सकता। अब मैं पूर्ण रीति से स्वस्थ और सुखी हूँ। मैं हृदय से आपको धन्यवाद देती हूँ।

ओटनजेन }

आपकी दासी—
लीना एम०

बसामीर के मसों का राग, नींद न आना, क्रोध का बेग प्रियवर,

मैंने आपकी सम्मति पर पूर्ण रीति से ध्यान दिया। जैसी आपने सलाह दी वैसे ही मैंने स्नान और भोजन किये। मुझे अच्छा लाभ हुआ। तीन वर्ष के परेशान जय मैं हूँ। मेरी स्त्री और मेरे बच्चे आराम करने लगे। मेरी अँवड़ियाँ अब ठीक ठार से काम करती हैं। बसामीर के मसों अब दूर हो गए हैं। और अब मैं मसी-मॉति सो लेता हूँ। पहले की भाँति अब मुझे शीघ्र ही क्रोध भी नहीं आ जाता। आशा कीजिए कि मैं आपको धन्यवाद दूँ।

मैटपीटर्स धर्म (रूस) }

आपका सबक—
तन्त्र० उबस्यू०

जलादर, मिल, फ्लूरिमी

प्यार मिस्टर कुडने,

आप सधमुच रोगियों के लिए मसीहा हैं। आप का धन्यवाद देने के लिये मेरे पास शब्द ही नहीं हैं। मैं दो वर्ष से फ्लूरिमी जैसे मयानक रोग में कैसी थी। डाक्टरों ने मेरी दशा देखकर जयाप दे दिया था। केवल आपही के नुसखे से मैं अच्छी हुई। चिकित्सा प्रारम्भ करते ही मेरी वबीभव अच्छी होने लगी और पेट के ऊपर की रसोली घुलने लगी। धीरे धीरे माग रोग दूर हो गया और मैं पूरी सीर से स्वस्थ हो गई हूँ।

मिनजीफोन स्पीटजर लैठ) }

आपकी दासी—
मिस इवा एम०

गिरटो का सूत्र आना, दाँत पीड़ा, नत्र राग गल की सूजन और जनन, फेफड़ की सूजन, दमा, स्वप्नदाह प्रियवर मिस्टर कुडने,
चिरफात से मैं इतपीड़ा, दाँत और घोंघ और की गिलिटियों

की मूजन, नेत्र की कमजोरी फठ की जलन आदि रोगों के फंदे में पड़ा था। आपकी सम्मत्तियों पर मैंने यथा शक्ति अमल किया और इसका फल अच्छा हुआ। मुझे फेफड़ों की जलन, दमा और स्वप्नदोष का भी रोग था। जो अब अच्छा हो गया है। मुझे पूरा विश्वास हो रहा है कि अगर मैं ठीक समय पर सम्मेलन न गया होता तो अब तक मैं कभी स्वर्ग पयान कर गया होता, परन्तु ईश्वर का कृपा से मैं ठीक मार्ग पर आ गया। मैं आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ।

एसकोन

}

आपका वफादार
पादरी ३०

गुदा में नासूर, आंत का फाड़ा

प्रियवर,

आपके दूसरे पत्र के उत्तर में, जिसमें कि आपने दशा पूछी है, मैं प्रसन्नता पूर्वक आपको सूचित करती हूँ कि दो सप्ताह हुए गुदा का नासूर और आंत का फाड़ा दोनों बिलकुल अच्छे हो गए हैं। आपकी सम्मति के अनुसार मैंने जनवरी मास के दूसरे सप्ताह में प्रति दिन दो या तीन फ्रिक्शन सिद्ज बाथ लेन शुरू कर दिये। मैं भोजन भी बराबर अनुचित जक करती रही। फल स्वरूप अब मैं पूर्ण नीरोगी हूँ। आपकी चिकित्सा रीति का दिनों दिन प्रचार हा, यही मेरी अभिलाषा है।

होल्ड (बेनमार्क)

}

जूलिया एल०

अत्यन्त घबड़ाहट, हस्तमैथुन

मेरे बालक को हस्तमैथुन और घबड़ाहट का रोग लग गया था। मैंने उस लाख कराया, धमकाया पर कुछ लाभ न हुआ। अब मैंने उसे फ्रिक्शन सिद्ज बाथ और सात्विक भोजन दिया तो वह क्रमशः अच्छा हो गया। मैं मिस्टर कुहन की चिकित्सा

ब्रह्मामोर के मसों का रोग, नींद न आना, क्रोध का बेग प्रियवर,

मैंने आपकी सम्मति पर पूर्ण रीति से ध्यान दिया। जैसी आपने सलाह दी वैसे ही मैंने स्नान और भीजन किये। मुझे अच्छा लाभ हुआ। तीन वर्ष के परवान जय मैं हूँसा तो मेरी स्त्री और मेरे बच्चे आराम करने लगे। मेरी अँतड़ियाँ अब ठीक धीरे से काम करती हैं। ब्रह्मामोर के मसों अब दूर हो गए हैं। और अब मैं मली-भौंति सो सेवा हूँ। पहले की भौंति अब मुझे शीघ्र ही क्रोध भी नहीं आ जाता। आशा कीजिए कि मैं आपको धन्यवाद दूँ।

सेंटपीटर्स बर्ग (रूस) }

आपका सेवक—
एच० डबल्यू०

अलादर, मिल, फ्लूरिमी

प्यारे मिस्टर कुहने,

आप सचमुच रोगियों के लिए मसीहा हैं। आप को धन्यवाद देने के लिये मेरे पाम शब्द ही नहीं हैं। मैं दो वर्ष से फ्लूरिमी जैसे भयानक रोग में कैसी थी। डाक्टरों ने मेरी दशा देखकर जवाब दे दिया था। फलतः आपकी कृपा से मैं अच्छी हुई। चिकित्सा प्रारम्भ करते ही मेरी सबीबत अच्छी होने लगी और पेट के ऊपर की रमौली घुलने लगी। धीरे धीरे मेरा रोग हवा हो गया और मैं पूरी तीर से स्थल्य हो गई हूँ।

पिनर्जीफोन स्पीटजर लेट) }

आपकी दासी—
मिग डवा एस०

गिण्टी का सूजन आना, दाँत पीड़ा, नत्र राग गल की सूजन और जनन, फेफड़े की सूजन, दमा, स्वप्नदाह

प्रियवर मिस्टर कुहने,

चिरफ्रान से मैं दंतपीड़ा, दाँत और आँखों की गिण्टियों

की मूनन, नेत्र की कमजोरी कठ की जलन आदि रोगों के फंदे में पड़ा था। आपकी सम्मतियों पर मैंने यथा शक्ति अमल किया और इसका फल अच्छा हुआ। मुझे फेफड़ों की जलन, दमा और स्वप्नदोष का भी रोग था। आ अब अच्छा हो गया है। मुझे पूरा विश्वास हो रहा है कि अगर मैं ठीक समय पर संभल न गया होता तो अब तक मैं कभी स्वर्ग पथान कर गया होता, परन्तु ईश्वर का कृपा से मैं ठीक मार्ग पर आ गया। मैं आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ।

एसकोन }

आपका वफादार
पादरी ई०

गुदा में नासूर, आँत का फोड़ा

प्रियघर,

आपके दूसरे पत्र के उत्तर में, जिसमें कि आपने दशा पूछी है, मैं प्रसन्नता पूर्वक आपको सूचित करती हूँ कि दो सप्ताह हुए गुदा का नासूर और आँत का फोड़ा दोनों बिलकुल अच्छे हो गए हैं। आपकी सम्मति के अनुसार मैंने जनवरी मास के दूसरे सप्ताह में प्रति दिन दो या तीन फ्रिक्शन सिट्ज बाथ लेन शुरू कर दिये। मैं मोजन भी बराबर अनुच्छेदक करती रही। फल स्वरूप अब मैं पूर्ण नीरोगी हूँ। आपकी चिकित्सा रीति का दिनों दिन प्रचार हो, यह मेरी अभिलाषा है।

होल्ट (डेनमार्क) }

जूलिया एल०

अत्यन्त बबड़ाहट, हस्तमैथुन

मेरे बालक को हस्तमैथुन और बबड़ाहट का रोग लग गया था। मैं उस लाख खराया, धमकाया पर कुछ लाभ न हुआ। जब मैं उस फ्रिक्शन सिट्ज बाथ और सात्विक भोजन दिया तो यह क्रमशः अच्छा हो गया। मैं मिस्टर कुहने की चिकित्सा-

रीति की प्रशंसा करता हूँ और उन्हें धन्यवाद देता हूँ।

लिपजिग }

एष० एस०

दर्द गठिया, हृदय के रोग, गर्भाशय में सर्तान्, फोड़ा
बवाया क मस्त, पाचन शक्ति के दोष, कमर पीड़ा
प्यारे मिस्टर खुदने,

आपकी चिकित्सा रीति न मरते हुए मनुष्यों को बचा लिया
है। एक रोगी का गठिया के रोग में प्रस्त था नीरोग हो गया है।
एक स्त्री न जिसके गर्भाशय में मतान फाड़ा था, यिन्कुल
अच्छी हो गई है। मैं स्वयं एक वर्ष में अधिक आप की
चिकित्सा रीति का पालन किया और मुक्त पचारीर के मस्त,
पाचन शक्ति की मदद आदि रोग अब नहीं मलात। मैं आपको
दिल से धन्यवाद देता हूँ।

आपका दाम

विन्तन्ट डी०

उनोस पारम }

खुद नचर क्या मभा का समापाव
नम्र गग

प्यारे मिस्टर खुदने,

न २ वर्ष हुए यात्रक दा न रोग न घेर लिया था।
उस पर आपने वाष्पू रन्तरगाः पुन प्रशाया, स० लिप
मं इन्द्र से आपने धन्यवाद देता हूँ। आपकी सलाहों पर
ध्यान रत्न। हुए जा गिरीला यो न उगन आशय अनर
लाभ हुआ। तीन हो मस्त के स्तान ० पञ्चान मासक लगभग
नीरोग हो गया। एक मसाह पश्चात् यह पूरा रीति से चंगा
हो गया। आप मेरा हार्दिक धन्यवाद स्वीकार कीजिये।

रमशिद हस्टन }

आपका दाम—

जी० एष०

